ЗЕЛЕНЬ В КУЛИНАРИИ

Лучшие рецепты с душистыми травами

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Готовить абы как умеет любая женщина, а вот искусством придания блюдам тончайших нюансов вкуса и запаха владеет далеко не каждая. Сегодня бабушка Агафья расскажет, где и как в кулинарии применяется различная зелень. Зачем искусственные приправы и химические усилители вкуса, когда природа подарила нам уникальные травы с тончайшими и изысканными ароматами! Анис и базилик, горчица и кориандр, лавровый лист и любисток, майоран и мелисса, рукола, петрушка, розмарин, сельдерей, чабрец, шпинат, щавель, укроп, эстрагон – вас ждет фейерверк удивительных вкусов и манящих запахов.

Вы сможете приготовить картофель, запеченный с лавровым листом, и омлет с любистоком, котлеты с майораном и лимонно-апельсиновый кекс с мелиссой, рулет из копченой индейки и руколы и множество бесконечно вкусных блюд…

- Агафья Тихоновна Звонарева
- Анис
- Применение аниса в кулинарии
-
- Базилик
- Применение базилика в кулинарии
- Горчица
- Применение горчицы в кулинарии
- Кориандр (кинза)
- Применение кориандра в кулинарии
-
- Лавровый лист
- Применение лаврового листа в кулинарии
- Любисток
- Применение любистока в кулинарии
-
- Майоран
- Применение майорана в кулинарии
- Мелисса
- Применение мелиссы в кулинарии
- Рукола или индау
- Применение руколы в кулинарии
- Петрушка
- Применение петрушки в кулинарии
- Розмарин
- Применение розмарина в кулинарии

-
- Салат
- Применение салата в кулинарии
- Сельдерей
- Применение сельдерея в кулинарии
- Чабрец
- Применение чабреца в кулинарии
-
- Шпинат
- Применение в кулинарии
- Щавель
- Применение в кулинарии
- Укроп
- Применение укропа в кулинарии
- Эстрагон (тархун)
- Применение эстрагона в кулинарии

Агафья Тихоновна Звонарева Зелень в кулинарии Лучшие рецепты с душистыми травами

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Анис

В России анис обыкновенный растет как культурное растение на больших площадях преимущественно в Воронежской, Белгородской, Курской областях, в меньших масштабах – в Краснодарском крае.

Сухие плоды аниса содержат 1,5 – 3,5 % (иногда 6 %) эфирного масла, обладающего специфическим запахом, и 16 – 28% жирного масла, до 19% белковых веществ, а также сахара и органические кислоты.

Главные компоненты эфирного анисового масла – анетол (80 – 90 %) и метилхавикол (10 %), кроме того, масло содержит анисовый альдегид, анисовую кислоту, α-фелландрен, α-пинен, дипентен, камфен, ацетальдегид, анискетон.

Применение аниса в кулинарии

В кулинарии анис первыми начали активно использовать англичане, которые стали добавлять его в повидло, джемы и имбирные пряники, в которых анис был обязательным компонентом.

Если в лекарственных целях используются только семена аниса, то в кулинарии в ход идут все наземные части этого растения. Зелень аниса кладут в салаты и во вторые блюда.

Часто анисом приправляют морскую рыбу, что особенно популярно в странах Средиземноморья.

Семенами аниса ароматизируют некоторые крепкие алкогольные напитки. В сладкие алкогольные напитки традиционно добавляют анисовое масло.

Его плоды используются для ароматизации различных пряностей, разнообразных пирогов, булочек, печенья, пряников, оладий, кексов, молочных и фруктовых супов.

Засохшие анисовые зонтики используются при приготовлении овощных консервов, в приготовлении мяса.

Молотые плоды аниса используют в кулинарии в качестве пряности, которая обладает свежим, пряным ароматом и слегка сладким вкусом. Анис добавляют в сладкую выпечку: пироги, кексы, оладьи, пряники, торты, кремы. Им сдабривают сладкие пудинги, фруктовые и молочные супы, сладкие рисовые блюда, крупяные блюда. Анис добавляют в овощные блюда из свеклы, огурцов, краснокочанной капусты, квашеной капусты, моркови, молодых кабачков, патиссонов. А также к фруктам: моченым яблокам, сливам, грушам, фруктовым компотам. Пряность придает своеобразный вкус мясу и рыбе. В некоторых странах анис используют для ароматизации алкогольных напитков (самбука, абсент, ликеры, водка, пастис, перно, ракия).

Как пряность используют также свежие листья аниса, которые добавляют в овощные и фруктовые салаты и гарниры. Молодые зонтики аниса кладут в супы, борщи и маринады. Анис сочетается с лавровым листом, фенхелем, кориандром. Лучше приобретать семена аниса светлого цвета, целыми (молотый быстро теряют аромат) и хранить в закрытой банке, подальше от солнечных лучей.

Качественные плодики аниса обладают светло-коричневым оттенком и пахучим запахом. А темные плоды говорят о том, что их или собрали не во время, или они уже давно лежат на прилавке.

Водка старинная «Ерофеич»

Состав: *водка – 2 л; мята – 100 г; анис – 80 г; померанцевые орехи (истолченные) – 80 г.*

Такую водку можно готовить и без померанцевых орехов. Все кладут в бутыль, закупоривают, ставят на две недели в теплое место. Затем настойку процеживают и разливают в бутылки.

Оставшуюся гущу можно использовать еще раз. Ее укладывают в бутыль и заливают половинной порцией водки, то есть 1 л. Настаивание в этом случае идет дольше, в течение месяца. После этого настойку процеживают и разливают в бутылки.

Водка полынная

Состав: *водка – 3 л; анис – 100 – 120 г; полынь – 50 г.*

Сначала берут 2 л водки, настаивают анис в течение 2 недель, затем водку процеживают. Берут полынь, заливают ее водкой и настаивают только 2 дня. Потом настойку процеживают и смешивают с анисовой настойкой. Затем смесь разливают по бутылкам.

Ликер анисовый

Состав: *анисовое семя – 200 г; водка – 4 – 5 л; вода – 2 л; сироп – 3 стакана.*

Анисовые семена мелко измельчают в ступке, заливают водкой, емкость закрывают и настаивают две недели. Затем настойку выливают в перегонный куб и перегоняют, предварительно влив в куб 2 л кипяченой холодной воды. Перегонку кончают, когда выйдет примерно 2 – 2,5 л спирта. Затем в этот спирт вливают 3 – 4 стакана густого сахарного сиропа, перемешивают, фильтруют и разливают в бутылки, которые плотно закупоривают.

Ратафия анисовая

Состав: *спирт – 1,5 л; анис – 40 г; корица – 1,5 г; гвоздика – 1,5 г; лимонная цедра – 2 – 3 г; сахар – 400 г; вода – 2 стакана.*

Вначале готовят спиртовой настой пряностей (аниса, корицы, гвоздики) и лимонной цедры. Бутыль со спиртом плотно закупоривают и настаивают 2 – 3 недели.

После этого настойку процеживают и добавляют в него сироп. Сироп готовят из расчета 2 стакана воды и 400 г сахара. Все хорошо размешивают, еще раз процеживают и разливают в бутылки. Хранят их в плотно закупоренном виде в прохладном месте.

Рис с мясными шариками

Состав для мясных шариков: *лук репчатый – 1 шт.; чеснок – 2 зубчика; фарш мясной (говядина со свининой) – 500 г; соевый соус – 1 ч. л.; черный перец, молотый анис,семена кориандра, кардамон, глютамат – по 1 щепотке; яйцо – 1 шт.; крахмал – 2 ст. л.;*

растительное масло для обжаривания.

Состав для риса: *лук репчатый – 1 шт.; чеснок – 2 зубчика; щепотка корицы; кардамон – 1 ст. л.; гвоздика – 2 бутона; шафран – 1 ч. л.; рис – 250 г; куриный бульон – 3 стакана; изюм – 100 г; миндаль – 60 г.*

Лук и чеснок почистить и мелко порезать. Фарш смешать со специями, луком и чесноком, после добавить яйцо. Сформировать из фарша небольшие шарики, обвалять каждый в крахмал и обжарить со всех сторон в горячем масле. Готовые мясные шарики выложить на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир, и оставить в тепле.

Для риса порезать лук и чеснок, в горячем масле обжарить до прозрачности лука, добавить специи и обжарить. Добавить рис и также немного прожарить, залить бульоном и 20 минут тушить. Изюм смешать с миндалем и добавить к рису, сервировать с шариками.

Салат из апельсинов с анисом

Состав: *апельсины – 600 г; твердый сыр – 100 г; ядера грецких орехов – 50 г; зеленый салат – 100 г; анис – 50 г; оливковое масло – 40 г; соль, сахар, черный молотый перец.*

Из двух апельсинов выжмите сок. Остальные апельсины очистите от кожуры, удалите белые пленки и нарежьте кружочками. Кружочки разрежьте на сегменты и удалите косточки. Анис очистите, промойте холодной водой, удалите зеленую часть. Корни нарежьте мелкими кусочками. Листья зеленого салата порвите на мелкие кусочки. Сыр натрите на мелкой терке. Ядра грецких орехов измельчите.

Приготовьте заправку: выжатый апельсиновый сок соедините с оливковым маслом, добавьте соль, сахар и черный молотый перец по вкусу, хорошо перемешайте.

Апельсины и анис соедините, полейте приготовленной заправкой, осторожно перемешайте. Переложите салат в салатник, посыпьте тертым сыром и измельченными орехами.

Салат с курицей

Состав: *куриные грудки (филе) – 2 шт.; анис – 0,5 ч. л.; корень имбиря – 1 шт. (по вкусу); соль – 0,5 ч. л.; корень сельдерея – 1 шт.; яблоко – 1 шт.; красный перец (болгарский) – 1 шт.; свежий ананас – 4 дольки; масло растительное – 2 ст. л.; соль, свежемолотый белый перец – по вкусу; сок 1 лимона; сливки – 150 г; киви – 4 шт.*

Куриные грудки промыть в холодной воде и обсушить. Порубить анис, натереть имбирь (приблизительно 0,5 ч. л.) и смешать их с солью. Филе натереть этой смесью и отложить в сторону. Разогреть масло и обжарить в нем филе по 3 минуты с каждой стороны, после чего натереть солью и перцем.

Вымыть корень сельдерея. Яблоки очистить и удалить сердцевину. Разрезать перец пополам, очистить от перегородок и зернышек и вымыть. Срезать кожуру с долек ананаса. Яблоко, перец и ананас мелко порезать и перемешать.

Лимонный сок приправить солью, перцем и имбирем, смешать со сливками и заправить салат. Киви очистить и нарезать кружочками. Кочан салата промыть, разобрать на листья, положить на тарелку и сверху выложить салат. Готовые куриные грудки нарезать тонкими ломтиками наискось и сервировать дольками киви и листьями салата.

Шашлык по-узбекски

Состав: *баранина – 1600 г; сало курдючное – 200 г; лук – 4 шт.; мука – 50 г; уксус, зелень, перец красный молотый, анис, соль – по вкусу.*

Свежую баранину нарезать небольшими кусочками. К мясу в посуду добавить репчатый лук колечками, уксус, анис и красный перец, все перемешать, немного примять и поставить в холодное место на 4 – 6 часов. Маринованные кусочки баранины нанизать на шампуры вперемежку с кружочками сырого репчатого лука. Затем все это посыпать пшеничной мукой и на конец каждого шампура насадить небольшой кусочек курдючного сала. Мясо жарить над раскаленными углями пока хорошо не прожарится. Подавать на шампурах, добавив нашинкованный сырой репчатый лук и зелень петрушки.

Цыпленок, жаренный с пряностями

Состав: *цыпленок – 1 шт. (около 750 г); лук-порей – 75 г; имбирь – 50 г; семена аниса – 20 г; анис звездчатый – 15 г; соевый соус – 3 – 4 ст. л.; столовое вино – 1 стакан; растительное масло – 3 – 4 ч. л.; соль – по вкусу.*

Вымыть, выпотрошить цыпленка, натереть смесью соевого соуса, соли и вина. Затем на сутки замариновать цыпленка в смеси лука-порея, вина, имбиря и аниса.

Разогреть на сковороде масло, положить подготовленного цыпленка и жарить во фритюре до золотисто-коричневого цвета, после чего вынуть его и слить масло. Нашпиговать цыпленка всеми указанными в рецепте приправами и положить в теплоустойчивую миску, добавить 50 г лука-порея и 25 г имбиря, полить маринадом, поставить в пароварку и варить полчаса, пока мясо не будет легко отделяться от костей. Слить отвар, удалить лук-порей, имбирь и другие приправы вынуть готового цыпленка, разрезать на куски, выложить на блюдо, покрытое листьями салата, и подавать на стол.

Овсяно-кокосовое печенье с анисом

Состав: *сливочное масло – 150 г; сахар – 200 г; яйцо – 1 шт.;*

мука – 150 г; разрыхлитель – 2 ч. л.; щепотка соли; овсяные хлопья – 1 стакан; кокосовая стружка – 1,5 стакан; семена обыкновенного аниса – 2 ч. л.

Разотрите масло с сахаром, добавьте яйцо и хорошо взбейте, посолите, по частям добавьте муку и замесите тесто. Затем добавьте в тесто кокосовую стружку, хлопья овсяные, анис и замесите быстро тесто до образования густой однородной массы. Далее мокрыми руками либо ложкой чайной наберите тесто и скатайте шарики (размер шарика должен быть немного меньше грецкого орешка). После этого выложите шарики на смазанный жиром противень на небольшом расстоянии друг от друга, так как шарики будут растекаться. Выпекайте в духовке при температуре 180 градусов минут двадцать. Затем печенюшки студите и лишь потом снимайте с противня.

Кекс с анисом

Состав: *мед – 150 г; мука – 150 г; пудра сахарная – 150 г; яйцо – 5 шт.; масло сливочное – 100 г; анис (тонкомолотый) – 1 ч. л.; сода – 10 г; цукаты апельсиновые – 30 г; банан – 1 шт.; сухари панировочные – 1 ст. л.*

Нагреваем сливочное масло в посуде, добавляем мед, желтки, анис, очищенный от кожуры и протертый через сито банан, соду. Растираем продукты до тех пор, пока смесь не побелеет. Добавляем взбитые в пену белки и муку, смешанную с толчеными сухарями. Выпекаем в двух формах, смазанных маслом и посыпанных толчеными сухарями (45 – 50 минут). Заливаем глазурью из рома, украшаем фруктовым желе.

Печенье анисовое

Состав: *мука – 300 г; сахарный песок – 200 г; яйцо – 4 шт.; семена аниса – 2 г; вода – 6 ст. л.*

Яйца взбивать с сахаром, постепенно добавляя муку и теплую воду. Противень для выпечки печения выложить жиронепроницаемой бумагой. Используя ложку выложить на противень небольшие кусочки теста. На каждое печение положить по 2 – 4 семечка аниса. Дать постоять в теплом сухом месте до тех пор, пока на поверхности печенья не образуется сухая корочка. Затем выпекать печенье около 2 минут. Готовое печенье имеет белый свет.

Груши, вареные с лимоном и анисом

Состав: *лимон – 2 шт.; груши твердых сортов – 2 кг; сахар – 200 г; анис – 2 ст. л.; вода – 1,3 л.*

Выжмите сок из 1 лимона в кастрюлю. Нарежьте второй лимон тонкими ломтиками. Очистите груши. Выньте сердцевину груш с нижней части. Хвостики не удаляйте.

Положите груши, ломтики лимона, сахар и анис в кастрюлю.

Влейте в нее воду. Доведите до кипения на сильном огне. Размешивайте, чтобы растворился сахар. Уменьшите огонь. Закройте крышкой, варите 10 – 20 минут, пока груши не станут мягкими. Переложите груши в большую миску шумовкой. На большом огне вновь доведите сироп до кипения. Варите без крышки минут 15 – 20. Смешайте горячий сироп и груши.

Слегка остудите. Подавайте груши на стол вместе с сиропом.

Анисовый праздничный хлеб

Состав: *яйцо – 6 шт.; сахар – 250 г; пшеничная мука – 250 г; тертая цедра – 1 лимона; анис (молотый) – 3 ч. л.; пищевая сода – ч. л.; сливочное масло – для смазывания формы; ванильный сахар – 4 пакетика; соль – 1 щепотка.*

Яичные желтки растереть с сахаром и солью в пену. Эта масса должна стать густой и почти белой. Затем осторожно перемешать с желтками.

Постепенно добавить муку и все перемешать. Продолжая перемешивать, добавить лимонную цедру, анис и питьевую соду.

Большую прямоугольную форму обильно смазать сливочным маслом и наполнить тестом. Печь на средней полке духового шкафа, нагретого до 175 ˚С, в течение 1 часа.

Опрокинув форму, переложить хлеб на кухонную решетку и немного остудить, затем нарезать его ломтиками толщиной около 1 см и положить на противень без добавления жира. Ломтики хлеба накрыть полотенцем и оставить на ночь подсушиться. На следующий день в духовке, нагретой до 175 ˚С, обжарить их с обеих сторон примерно по 5 минут. Достать ломтики из духовки и горячими обвалять в ванильном сахаре.

Готовый анисовый хлеб остудить на кухонной решетке, завернуть в алюминиевую фольгу и положить на хранение.

Анисовые батоны

Состав: *масло сливочное – 125 г; сахар – 150 г; яйцо – 3 шт.; анисовый экстракт – 1 ст. л;. семена аниса (порошок) – 2 ст. л.; мука – 700 – 800 г; пекарский порошок – 2 ч. л.; соль – 0,5 ч. л;. молоко – 2 ст. л.; для смазывания теста: яйцо – 1 шт.*

Масло размягчить на водяной бане и смешать с сахаром и яйцами до кремообразной массы. Добавить анисовый экстракт. В другой емкости смешать просеянную муку, пекарский порошок, соль, порошок из анисовых семян. Постепенно добавить муку в масляную смесь, молоко и замесить мягкое тесто. Из теста на присыпанной мукой доске сформовать 2 длинных прямоугольника. Смазать оба прямоугольника взбитым яйцом и выложить на смазанный маслом противень. Выпекать при 180 ˚С около 20 – 25 минут до золотисто-коричневого цвета. Готовые батоны остудите в течение 10 минут на противнях или на

решетке. Затем переложите батоны на разделочную доску. Каждый из них нарежьте поперек на ломтики толщиной около 1 см. Положите ломтики в один ряд на те же противни. Пеките их с обеих сторон на двух противнях 10 – 15 минут, пока они не зарумянятся. В середине выпекания поменяйте противни местами.

Овсяное печенье с анисом

Состав: *мука – 2 стакана; сливочное масло – 1 стакан; яйцо – 1 шт.; сахар – 1 стакан; анисовый ликер – 2 ст. л.; анис (молотый) – около 1 ч. л.; соль – 0,5 ч. л.; пекарский порошок – 0,5 ч. л.; овсяные хлопья – 0,5 стакана.*

Сливочное масло размять (можно миксером), постепенно всыпая сахар. Следует получить однородную кремовую массу. Добавить яйцо, анисовку и молотый анис. В отдельной миске смешать просеянную муку, соль, пекарский порошок, добавить овсяные хлопья и перемешать. По частям добавить эту смесь в масляную массу и аккуратно вымесить тесто.

Из теста скатать валик, обернуть пленкой и убрать в холодильник минимум на 3 часа или на ночь.

Охлажденное тесто нарезать на ломтики толщиной около 5 мм. Печь печенье в предварительно разогретой духовке 10 минут.

Коврижка медово-анисовая

Состав: *ржаная мука – 500 г; мед – 100 г; сливовое забродившее варенье – 400 г; анис (молотый) – 1 ст. л.; сливочное масло (растопленное) – 3 ст. л.; сода – 1 ч. л.*

Из меда, сливового варенья, молотого аниса и ржаной муки замесить однородное тесто и положить на несколько дней в холодильник, закрыв посуду крышкой. Постояв в холодном месте, тесто приобретет интенсивно насыщенный цвет и приятный аромат. В тесто добавить 3 ст. ложки растопленного сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложку соды, тщательно вымесить и, раскатав в коврижку, положить на смазанный маслом противень. Выпекать до готовности при 180 °С.

Пряники медовые по-словацки

Состав: *мука – 4 стакана; мед – 350 г; яйцо – 1 шт.; яйцо (желтки) – 3 шт.; сахарная пудра – 3/4 стакана; сода пищевая – 1 ч. л.; вода – 1 стакан; корица молотая – 1 ч. л.; молотая гвоздика и анис – 0,5 ч. л.; цедра апельсиновая – по вкусу.*

Мед поместить в эмалированную посуду, залить кипятком и подождать, чтобы сироп остыл, после чего добавить соду. В другой посуде желтки растереть с сахаром, ввести яйцо, пряности и апельсиновую цедру. Потом все взбить до образования пышной пены. Затем к этой массе добавить часть муки, медовый сироп. Все хорошо перемешать, выложить тесто на доску и постепенно

добавить остальную муку. Дать тесту постоять 6 часов, затем раскатать пласт толщиной около 5 мм, вырезать фигурки, уложить на слегка смазанный жиром и припудренный мукой противень. Выпечь на сильном жару до готовности. Горячие пряники смазать яйцом, украсить глазурью из белка с сахаром.

Пряники с анисом

Состав: *яичные белки – 5 шт.; желтки – 3 шт.; мед – 20 г; мука – 120 г; мускатный орех – 2 г; корица – 2 г; миндаль – 100 – 200 г; анис – по вкусу.*

Яичные белки, желтки и мед взбить вместе. К взбитой массе добавить стакана муки, немного толченого мускатного ореха, и пряностей (корицы и аниса). Полученное тесто хорошо замешать, добавить поджаренного размолотого миндаля и выпекать в духовке до готовности.

Пряники мягкие медовые

Состав: *мед – 200 г; мука – 2 стакана; яйцо (желтки) – 2 шт.; пудра сахарная – 3/4 стакана; ром – 2 ст. л.; вода – 1 ст. л.; пищевая сода – 1 ч. л.; молотые орехи – 0,5 стакана; засахаренные цукаты из корочки апельсиновой, молотые пряности (корица, гвоздика, анис) – по вкусу.*

Растворяем мед в горячей воде. Растираем желтки с сахаром. В роме растворим соду и пряности. Все компоненты перемешиваем.

Полученную массу выкладываем на доску, добавляем муку, корочки, орехи, корицу, добавляем желтковую смесь и медовый сироп. Замешиваем не очень крутое тесто (при необходимости муку можно добавить). Не очень крутое тесто отставляем на 5 – 6 часов, затем разрезаем его на куски, раскатываем пласты толщиной 5 мм и вырезаем фигурки, которые смачиваем поверху холодным молоком, выкладываем на слегка смазанные противни и выпекаем в духовке на сильном огне до золотистого цвета. Готовые пряники украшаем глазурью из сахарной пудры, взбитой на яичном белке.

Пряник медовый с ореховой начинкой

Состав: *мед – 250 г; мука – 1 стакан; орехи – 300 г; масло сливочное – 200 г; яйцо – 4 шт.; джем абрикосовый – 10 ст. л.; ром – 2 ст. л.; анис – по вкусу.*

Мед смешиваем с маслом и разогреваем на водяной бане. Добавляем половину толченых орехов, яйца, анис и взбиваем до появления пены. Затем всыпаем муку, смешанную с содой, замешиваем тесто. Половину получившегося теста укладываем в форму, застланную промасленной бумагой.

Оставшиеся молотые орехи поджариваем, смешиваем с ромом и джемом и смазываем тесто в форме. Вторую половину

теста раскладываем поверх начинки, сразу ставим в духовку и выпекаем на среднем огне до готовности. Дать прянику остыть, и покрываем глазурью из рома.

Апельсиново-анисовые блины

Состав: *яйцо – 4 шт.; молоко – 1 стакан; апельсиновый соус – 3/4 стакана; экстракт аниса – 1 ст. л.; мука – 1 стакан; сливочное масло – 2 ст. л.; сахарная пудра – по вкусу.*

Взбить вместе яйца, молоко, сок, анисовый экстракт и муку до однородного состава. Отложить полученную смесь и дать ей постоять ночью.

Растопить немного масла в сковородке на среднем огне. Добавить половником полученную смесь, и вращая сковороду равномерно распределить смесь по поверхности. Дождаться пока смесь начнет твердеть и покрываться пузырьками, тогда перевернуть блин. Через 4 минуты (или меньше) снять блин. Добавить на сковородку кусочек масло. Повторять до тех пор, пока не кончится смесь.

Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Блинчики с мясом

Состав. *Для теста: яйца – 4 шт.; мука – 2 стакана; соль – 3/4 ч. л.; перец – 1/2 ч.л.; пекарский порошок – 1/4 ч. л.; жир или масло для жарки.*

Для начинки: *говядина – 100 г; порошок куркумы – 1/4 ч. л.; лук репчатый – 2 шт.; семена кардамона – 20 шт.; семена кориандра жареные – 2 ч. л.; семена аниса – 1 ч. л.; растительное масло для жарки.*

Смешать муку, соль, перец и пекарский порошок с водой до получения однородного густого теста. Хорошо вымешать, накрыть и оставить на ночь. После разделить тесто на 4 части. Раскатать каждый кусочек в отдельный пласт на смазанной маслом поверхности и смазать маслом сверху. Скатать тесто в шарики, накрыть тесто полотенцем и оставить на час.

Для приготовления начинки обжарить лук в масле, добавить мелко порезанное мясо и порошок куркумы. Обжаривать мясо до готовности, после чего добавить кардамон, анис и кориандр. Обжаривать еще минуты три, посолить. Дать начинке остыть.

Тесто снова раскатать в форме прямоугольников. В центр положить начинку, мясо сверху смазать разбитым яйцом. Завернуть края теста в форме конверта или свернуть в трубочку. Блинчики обжаривать в масле.

Запеканка анисовая из кабачков

Состав: *кабачки – 1 кг; яйцо – 4 шт.; творог – 25 г; йогурт – 170 мл; каленый молотый миндаль – 150 г; арак или другой ликер с анисом – 2 ст. л.; натертый мускатный орех – щепотка; соль и*

черный перец – по вкусу; растительное масло, мука – для противня.

Натереть на терке кабачки и отжать лишний сок. Кабачки, желтки, творог, йогурт, миндаль, арак и мускатный орех тщательно вымесить до состояния однородной массы. Взбить белки со щепоткой соли в устойчивую пену. Очень осторожно выложить пену на полученную ранее смесь и осторожно перемешать.

Смазать противень растительным маслом и посыпать мукой. Осторожно переложить смесь на противень и отправить в, нагретую до средней температуры, духовку. Запекать 45 минут или до готовности. Запеканку можно украсить орехами.

Фруктовые бисквиты

Состав: *масло сливочное – 100 г; сахар – 2 стакана; анисовая эссенция – 1,5 ч. л.; яйца – 6 шт.; мука – 5 стаканов; пекарский порошок – 1 ст. л.; соль – 0,5 ч. л.; фрукты консервированные – 1,5 стакана.*

Масло, сахар, яйца и анисовый экстракт смешать вместе. В отдельной посуде смешать муку, пекарский порошок и соль. Объединить смеси и добавить фрукты. Поставить тесто в холодильник на час.

Духовку прогреть до 165 ˚С. Тесто разделить на 4 части и из каждой части раскатать толстую полоску длиной около 25 см. Две таких полоски положить на противень, слегка придавить и выпекать в течение 25 – 30 минут. Достать противень из духовки и дать полоскам остыть. Каждую полоску разрезать сбоку на две слоя толщиной примерно 1 см. Уложить бисквиты разрезанной стороной вверх на противень и дать им подрумяниться в духовке.

Базилик

Среди полезных свойств базилика мы можем выделить антисептические, ранозаживляющие и противовоспалительные. Базилик также помогает снимать спазмы как кровеносных сосудов, так и мускулатуры внутренних органов (спазмолитические свойства). Еще это растение используется для уменьшения количества газа в кишечнике (ветрогонные свойства).

Этим полезные свойства базилика не исчерпываются. Содержащиеся в нем витамины С и Р укрепляют стенки кровеносных сосудов. А из каротина в организме образуется витамин А, отвечающий за состояние кожи, волос и ногтей. Камфора, тоже входящая в состав базилика, помогает при угнетении центральной нервной системы (в частности, центров дыхания и кровообращения). Базилик используют как тонизирующее и общеукрепляющее средство во время выздоровления после заболеваний и восстановления организма после операций.

Применение базилика в кулинарии

Эта пряность используется для приготовления самых изысканных блюд в лучших ресторанах всего мира.

В пищевой промышленности базилик применяют для ароматизации колбас, консервированных мясных продуктов, также используют при копчении.

В качестве ароматизатора его добавляют в различные спиртные напитки в ликеро-водочной промышленности, в первую очередь в ликеры. В качестве пряности он широко используется как в свежем, так и сухом виде.

Свежая зелень идет в супы, холодные блюда, салаты. Молодые листья, мелко нарезав, добавляют в пасты и бутербродное масло. В разных национальных кухнях Европы базилик добавляют также к рыбе, яйцам, томатам, зеленым овощам, сыру. Его в любом виде часто применяют при изготовлении пиццы, кетчупов, соусов, подливок, заправок, особенно для макарон. Свежую или сушеную зелень кладут в супы, вегетарианские блюда из бобовых и зеленных культур, в том числе соленых или квашеных (например, добавляют к капусте), а также в блюда из мяса.

В домашней кулинарии измельченными сушеными листиками базилика улучшают вкус колбас, кнелей, паштетов.

В кухне народов Средиземноморья его добавляют в блюда из морепродуктов.

Употребляется базилик также при маринование овощей, особенно огурцов и кабачков. В смеси с различными пряностями базилик способствует созданию великолепных, ни с чем не сравнимых ароматов.

Кулинары Средней Азии делают пряную смесь из сухих листьев базилика с добавлением розмарина и других трав. Хорошо сочетается он также с петрушкой, мятой, кориандром, эстрагоном.

Для получения разнообразных приправ базилик также смешивают с другими травами и овощами: эстрагоном, шалфеем, чесноком и луком; смесь базилика и розмарина является заменителем соли при бессолевой диете (эту приправу добавляют как к салатам, так и к помидорам, просто порезанным кружочками). Невероятно вкусным пекли помидорный хлеб, посыпанный базиликом и политый оливковым маслом. Очень хорошо базилик сочетается с огурцами, фасолью, горохом и кабачками цуккини, его также считают прекрасной приправой к рисовым салатам и различным запеканкам.

Традиционная польская яичница, также как творог и йогурт, благодаря щепотке базилика, приобретает экзотический вкус. Широкий круг применения в кулинарии имеют листья свежего базилика: ими посыпают овощные салаты, в состав которых входят помидоры, а также мясные блюда, подчеркивая их оригинальный вкус. Зелень базилика можно хранить в глиняной или фарфоровой посуде, засыпав его слоем соли. Свежие листья базилика можно залить теплым винным уксусом, настоять в закрытой банке в течение двух недель – получится прекрасный базиликовый уксус. Добавив этот уксус в маринад, соус или салат, вы получите блюдо с приятным запахом и слегка сладковатым привкусом корней.

Для сохранения восхитительного аромата растения, любители приправ используют следующий способ: в фарфоровой посуде свежие листья толкут с оливковым или подсолнечным маслом. Полученное масло добавляют в кушанье непосредственно перед подачей на стол. Это прекрасное дополнение к соусам и салатам из сырых овощей.

В первые блюда, вареные и жареные вторые блюда базилик закладывают за 10 – 15 минут до готовности, в фарш добавляют во время приготовления. Средняя норма закладки на одну порцию свежей зелени – 2 – 5 г. В сушеном виде базилика требуется меньше – примерно 0,5 г на порцию.

Благодаря своим лечебным свойствам, базилик особенно ценится в фитомедицине: это растение тонизирует, возбуждает аппетит, способствует выделению желудочного сока и улучшению пищеварения.

Томатный суп с базиликом

Состав: *консервированные или свежие резаные томаты – 900 г; помидоры черри – 450 г; репчатый лук – 2 шт.; чеснок – 4 зубчика; растительное масло – 4 ст. ложки; сахар – 1 ст. ложка; бальзамический уксус – 1 ст. ложка; сухой базилик – 0,5 ст. ложки; соль, перец по вкусу.*

Для овощного бульона: *морковь средняя – 1 шт.; лук репчатый – 1 шт.; перец горошком – 0,5 ч. л.; пучок свежей петрушки.*

Лук, морковь очистить и порезать довольно крупно. Сложить овощи в кастрюлю и залить 1,5 л воды, довести до кипения, добавить перец горошком и варить 20 минут, за 5 – 7 минут до окончания варки положить пучок петрушки (лучше обвязать ниткой, чтобы не распался). Готовый бульон процедить в другую кастрюлю. Приготовить заправку для супа. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки растительного масла и обжарить лук до золотистого цвета,

добавить чеснок и сухой базилик, жарить еще 2 минуты, добавить уксус и сахарный песок и готовить еще 1 – 2 минуты, снять с огня. Помидоры черри помыть, разрезать пополам, сложить в форму для запекания срезом вверх, полить оставшимся маслом, посыпать солью и перцем по вкусу и запекать 10 минут, в заранее разогретой до 200 – 220 ˚С духовке.

Бульон поставить на огонь, выложить туда консервированные томаты вместе с соком, затем добавить луково-чесночную заправку, довести до кипения и варить 5 – 6 минут. Добавить запеченые черри, варить еще 5 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Лосось с базиликом

Состав: *стейк лосося – 4 шт.; лимон (сок) – 1 шт.; соевый соус – 15 мл.*

Для гарнира: *помидоры – 8 шт.; зеленый лук, соль, перец – по вкусу.*

Для соуса: *оливковое масло – 100 г; зелень базилика – 1 пучок.*

Соединить сок лимона с соевым соусом. Этим маринадом залить куски лосося и оставить на 30 минут. Для овощного гарнира удалить с помидор кожицу и нарезать их кубиками, соединить с луком, приправить солью и перцем по вкусу. В блендере взбить оливковое масло и зелень базилика. Готовить рыбу лучше на решетке гриля до золотистой корочки. Время от времени поливая маринадом. Помидоры разделить на порции, сверху положить лосось и полить соусом с базиликом.

Фасоль с базиликом

Состав: *фасоль (консервированная) – 400 г; помидоры – 2 шт.; масло сливочное – 2 ст. л.; лук зеленый (рубленый) – 2 ст. л.; петрушка (рубленая зелень) – 3 ст. л.; базилик (рубленая зелень) – 1 ч. л.*

Обжарить зеленый лук на масле в течение 1 минуты. Добавить фасоль, рубленые петрушку и базилик. Посолить и поперчить. Обжарить еще 5 минут. Затем добавить нарезанный кубиками помидор и тушить еще 1 минуту. Можно подавать на стол.

Мясо с базиликом

Состав: *мякоть свинины – 2 кг; зелень базилика – 1 пучок; чеснок – 5 – 6 зубчиков; оливковое масло – 5 – 6 ст. л.; горчица – 4 ст. л.; соль – 1 ч. ложка; черный молотый перец, сушеный майоран – по вкусу.*

Подготовить мякоть свинины. Сделать в мясе несколько глубоких надрезов. Для приготовления соуса, горчицу смешать с оливковым маслом, солью, измельченным при помощи чесночницы чесноком, перцем, майораном и мелко нарезанным

базиликом. Переложить полученную массу в блендер и хорошенько взбить до получения однородной массы. Приготовленный соус разделить на две части. Одной частью соуса щедро смазать со всех сторон подготовленное мясо. Положить его в миску и поставить примерно на 1 час в холодильник. По истечении времени маринованное мясо выложить на застеленный пищевой фольгой противень. Смазать оставшимся соусом и завернуть мясо в фольгу. Поставить мясо в нагретую до 200 градусов духовку и запекать в течение 40 минут. Затем духовку выключить, а мясо оставить в ней еще минут на 30. Готовое мясо нарезать небольшими порционными кусочками, выложить на блюдо, украсить на свое усмотрение и подать на праздничный стол. Вкус мяса всех поразит своей изысканностью.

Куриное филе с базиликом

Состав: *куриное филе – 1 шт.; соль, перец черный молотый – по вкусу; базилик – 3 – 4 листика; помидоры сочные и мясистые – 2 шт.; перец сладкий болгарский – 1/4 шт.; чеснок – 2 зубчика.*

Перец нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на растительном масле в течение 2 – 3 минут. Помидоры обдайте крутым кипятком и очистите от кожицы. Выложите помидоры к перцу, потушите их 15 – 20 минут. Теперь посолить, поперчить, добавить немного сахара, приправить паприкой и мелко рубленым чесноком, добавить порезанные листики базилика, перемешать и довести до кипения. Куриное филе порезать на порционные ломтики, посолить, поперчить и обжарить в маленьком количестве масла на быстром огне с двух сторон до готовности. Выложите на тарелку ломтики обжаренной курицы и полейте томатным соусом с базиликом.

Курица с шампиньонами, базиликом, имбирем

Состав: *куриная грудка – 400 – 500 г; шампиньоны – 350 г; 1 головка репчатый лук – 1 шт.; чеснок – 5 – 6 долек; тертый имбирь – 1 ч. л.; базилик – 50 г; майонез, соль, перец – по необходимости.*

Имбирь и чеснок мелко натереть на терке, смешать с нарезанными шампиньонами, измельченным луком, тертыми имбирем и чесноком и с базиликом. Все перемешать с нарезанной кубиками курицей и майонезом, добавить соль и черный перец. Смесь выложить на противень и запекать в духовке при температуре 180 °С 30 – 40 минут. В качестве гарнира подойдут макароны, рис, картофель.

Горчица

Горчица известна людям несколько тысячелетий и используется в кулинарии, медицине, косметике всеми жителями на земного шара. Большинство из нас хорошо знакомо с согревающими полезными свойствами горчицы, однако этот замечательный натуральный продукт также обладает превосходными тонизирующими, возбуждающими, обволакивающими, антисептическими, противовоспалительными и многими другими лечебными действиями.

Сырьем для изготовления приправы и различных медицинских препаратов являются семена горчицы, из которых получают экстракты, спиртовые растворы или настойки, эфирное масло, используют для знаменитых горчичников. При применении в качестве приправы горчица оказывает стимулирующее действие на пищеварение, а также служит для профилактики запоров и различных инфекционных заболеваний кишечника. Горчица способствует нормализации циркуляции крови и профилактики различных заболеваний сердечнососудистой системы организма.

Горчица широко используется при различных простудных заболеваниях. Причем это не только горчичники и компрессы: к примеру, очень эффективной для профилактики простуды может стать горчичная ванна, а растирание пяток или стоп ног горчичным спиртом помогает воспользоваться согревающим эффектом. Горчица может использоваться как отхаркивающее средство, которое можно использовать для скорейшего избавления от слизи. А вот согревающие свойства этого продукта можно также применять при радикулите, невралгии, болях в суставах артритного и ревматического характера, радикулите, стенокардии, мышечных судорогах или схватках, гипертонических кризах, миозитах, невритах или просто после серьезного переохлаждения.

Кроме того, горчица используется для улучшения состояния костей, а также улучшения зрения. Горчица обладает неплохими очищающими свойствами, поэтому она часто применялась в старину для лечения отравлений и даже укусов ядовитых насекомых. Считается, что стимулирующее свойства этого натурального продукта может играть роль афродизика, способного усилить сексуальное влечение и придать сил. Полезно также применение горчицы при спазмах матки и при бесплодии. Стимулирующее действие этого целебного средства распространяется на работу головного мозга.

Известны случаи применения порошка горчицы или специальных полосканий при зубных болях и нарывах во рту.

Горчица способствует снижению веса и избавлению от лишних килограммов. Исследования подтвердили, что содержащиеся в семенах горчицы вещества могут помочь существенно ускорить процессы расщепления жиров в нашем организме. Поэтому регулярное употребление горчицы поможет вам стать стройнее и улучшить ваше самочувствие.

В народной медицине семена горчицы используют для улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта, как слабительное, рвотное при малярии, отравлений, в качестве успокоительного средства.

Применение горчицы в кулинарии

Эта пряность известна в кулинарии практически всех стран мира.

Большинство видов горчицы используется для получения из семян масла, которое нашло применение в пищевой и парфюмерной промышленности, а также как техническое. Обезжиренный жмых семян используют для приготовления пряностей и столовой горчицы. В качестве ароматизатора приправы к горячим и холодным мясным блюдам, при засолке овощей, консервирования рыбы, приготовления пряновкусовых и пряноароматических смесей применяют порошок из молотых семян. Горчица (как пряность) возбуждает аппетит, значительно усиливает выделение желудочного сока.

В кулинарии в качестве пряности применяются в основном маленькие семена горчицы, как в целом, так и в молотом виде, в частности, для приготовления горчичных паст и горчичного масла.

В кухне народов Индии и Пакистана горчичные семена принято перед употреблением обжаривать на растительном масле до тех пор, пока они не полопаются и не станут серого цвета. В результате такой обработки они приобретают своеобразный перечный аромат. Свежие семена горчицы являются замечательной добавкой к любой зелени. В сушеном виде их часто включают в состав различных маринадов при засолке овощей.

Столовая горчица, которую делают из растертых в порошок зерен, используется как приправа к самым различным блюдам из мяса и мясных субпродуктов: сосискам, колбасам, холодцам. Ее применение придает блюдам приятный аромат и слабый ореховый вкус.

Коричневые семена горчицы используются при изготовлении смеси «карри».

Горчицу в виде порошка или горчичной массы добавляют в приправы для салатов и всевозможные соусы. Она также неотъемлемый компонент различных майонезов.

В горячие блюда горчичный порошок добавляют осторожно, постоянно помешивая во время приготовления. Для того чтобы горчица не утратила остроты, такие блюда следует готовить на слабом огне.

Замечательно подходит горчица к домашней птице и сырным соусам.

Пряная горчица

Состав: *горчичный порошок – 100 г; уксус – 4 ст. л.; сахарной пудры – 2 ст. л.; молотая корица – 1,5 ч. л.; молотая гвоздика – 1 ч. л.; соль – 0,5 ч. л.; мускатный орех – по вкусу.*

Порошок сарептской горчицы тщательно растереть до пылевидного состояния, залить кипятком, размешать в густую массу, залить стаканами горячей воды и настоять в течение 20 – 24 часов. Затем осторожно слить излишнюю воду, а в оставшуюся гущу добавить соль, сахар, растительное масло, слабый виноградный или ягодный уксус (2 – 3 %), немного гвоздики, корицы и мускатного ореха. Все хорошенько размешать до нужной консистенции, дать постоять еще 3 часа и затем хранить в плотно закрытой посуде. Пряности в целом должны составлять 10 – 15 % от веса употребленного горчичного порошка, уксус – 40 %. Масло лучше всего оливковое.

Горчица на яблочном пюре

Состав: *горчичный порошок – 3 ст. л.; яблочное пюре – 4 ст. л.; сахар – 2,5 ст. л.; соль – 1 ч. л.; 2 – 3%-ный уксус, вскипяченный с гвоздикой, анисом, базиликом, бадьяном.*

Антоновские или дикие, кислые яблоки испечь, приготовить из них пюре (без кожи и пленок), смешать с порошком горчицы и сахаром, растереть, развести уксусом, посолить. Поставить на 3 дня для выдержки, после чего горчица готова к употреблению.

Кориандр (кинза)

Зелень кориандра, которая также называется кинзой, содержит антибактериальные соединения, которые являются безопасным природным средством для борьбы с сальмонеллой, которая иногда приводит к смертельно опасным состояниям.

Из кориандра выделили вещество додеценал, которое оказалось в 2 раза более эффективным, чем гентамицин – антибиотик, который обычно используется для борьбы с сальмонеллой. Кроме того, были обнаружены 8 других антибиотических соединений.

Препараты, содержащие кориандр, помогают усилить аппетит и улучшают пищеварение.

Семена кориандра имеют антисептическое, отхаркивающее, желчегонное и противогеморройное действия.

Эфирное масло, получаемое из семян кориандра, входит в медицинские препараты, которые лечат конъюнктивиты, глаукомы, для заживления трещин сосков у молодых матерей.

Кориандр помогает при бессоннице, при высоком уровне сахара в крови и понижает кровяное давление.

Сок кориандра полезен при кровоточивости десен.

Народная медицина нашла применение семенам кориандра в борьбе с глистами и с болезнями желудочно-кишечного тракта. Также настой семян, это эффективное средство для стимуляции аппетита, утоления боли и в борьбе с простудой.

Кориандр является антиканцерогеном, антиконвульсантом, антигистаминным и успокаивающим средством. Кориандр считается естественным афродизиаком и ранее эффективно использовался в некоторых препаратах в сочетании с другими травами для усиления либидо.

Применение кориандра в кулинарии

В течение всего лета используется зелень растения. Молодые листья кориандра используют как пряную приправу к мясным и овощным блюдам, к соусам, а в сыром виде – для салатов.

Зрелые семена используют как пряность при консервировании мясных продуктов, для маринадов и кондитерских изделий. Семена кориандра, как и семена тмина, аниса, фенхеля широко используют при выпечке хлеба. Используется кориандр и для ароматизации алкоголя, например, ликеров.

Доказано, что кинза (кориандр) очень полезны для работы сердечнососудистой системы и всего пищеварительного тракта. Жевание зерен кориандра уменьшает запах алкоголя и замедляет процесс опьянения. Кроме этого, кинза обладает желчегонным, антисептическим, болеутоляющим свойством при язвах желудка и гастритах. Полезна она и при пониженном аппетите, слабой моторике кишечника и прочих неприятных недугах внутренних органов. Кориандр питает кровь, улучшает работу сердечной мышцы, укрепляет сосуды. В кориандре содержится достаточно большое количество эфирных масел, которые в спиртовых настойках отдают весь аромат, и уменьшают неприятные свойства алкоголя. Масла кориандра помогают усвояемости тяжелой пищи, выведению шлаков, особенно улучшают усвоение крахмальной пищи и корнеплодов. Семена кориандра, вернее вытяжка эфирных масел, используется в рецептах некоторых известных марок джинов. С кинзой любая пища усваивается легче, переваривается быстрее, не оставляет ощущения тяжести. Не случайно на Кавказе, где так много долгожителей, кинза используется по максимуму.

В разных районах мира предпочитают использовать разные части этого растения. Где-то любят листья (Азербайджан, Армения, Грузия), а в других местах – семена (Средиземноморье, Китай, Узбекистан). Но это чисто вкусовые предпочтения – листья кинзы, как и ее семена, одинаково полезны и вкусны. Количество блюд, которые можно украсить пряным ароматом кинзы и кориандра исчисляются тысячами. Зеленую кинзу подают к столу как закуску или приправу ко вторым блюдам. В азиатских странах (особенно в Китае) очень любят эту пахучую траву и приправляют ею многие блюда. Очень любят эту зелень на Кавказе, добавляя во многочисленные мясные блюда.

Без кориандра немыслим бородинский хлеб, абхазская аджика, большинство грузинских соусов (сацибели, ткемали и

др.), корейская морковь, рыбные консервы, суп-харчо, люля-кебаб, азербайджанский шашлык, грузинское лобио и другие национальные блюда. Обязательное употребление кориандра во многих блюдах стало настолько привычным, что мы не замечаем этого. Например, балтийские консервированные кильки просто не могут обойтись без кориандра. В индийских приправах, таких как карри и смеси под общим названием «масала», обязательно присутствует значительная доля кориандра. Да и во всей восточной кухне кориандр добавляется обильно, делая блюда не только ароматными, но и полезными. Кориандр с удовольствием применяют в странах Средиземноморья, в Африке и Восточной Европе. Чуть меньшая популярность в западной Европе, странах Латинской Америки и в Южной и Северной Америке. Можно с полной уверенностью сказать, что кориандр – общемировая приправа наравне с солью, перцем и лавровым листом.

Свекольный крем-суп

Состав: *свекла – 4 шт. среднего размера; луковица – 1 шт.; сельдерей – 4 стебля; тертый свежий имбирь – 2 ст. л.; кориандр – 1 ч. л.; соль, перец – по вкусу; бульон – 1,5 л; оливковое масло.*

Свеклу отвариваем, а еще лучше – запекаем в фольге. Чистим и режем на кубики. Лук, сельдерей измельчаем и поджариваем на масле около 10 минут.

Смешиваем свеклу, сельдерей и лук, заливаем бульоном и доводим до кипения. Солим, перчим, добавляем кориандр. Снимаем с огня. Взбиваем в блендере в суп-пюре и подаем к столу.

Рыба, маринованная с кориандром

Состав: *скумбрия (свежая) – 2 шт.; лук репчатый – 1 шт.; кориандр (в зернах) – 1,5 ст. л.; масло растительное – 3 ст. л.; уксусная эссенция – 0,5 ч. л.; перец черный (молотый) – 0,5 ч. л.; соль (поваренная) – 1ст. л.*

Скумбрию очистить, хорошенько помыть и нарезать на кусочки среднего размера.

Лук нарезать кольцами, либо полукольцами. В небольшую кастрюльку, либо миску выкладывать слоями рыбку и лук, пересыпая зернами кориандра, солью и перчиком. Смешать растительное масло с уксусной эссенцией. Залить содержимое кастрюльки.

Затем положить сверху тарелку по форме и поставить небольшой грузик. Отправить в холодильник на 12 – 14 часов.

Горбуша с кориандром

Состав: *тунец (треска, тунец) – 4 куска; помидоры – 3 шт.; зерна кориандра – 1 ч. л.; свежий кориандр – 1 пучок; оливковое масло – 1 ст. л.; соль и молотый перец.*

Помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные кубиками, поджарьте (1 минуту) на оливковом масле, затем поставьте в теплое место, а на той же сковороде на сильном огне быстро с обеих сторон обжарьте кусочки рыбы (2 – 3 минуты). Рыба будет нежнее, если внутри она останется почти сырой. Добавьте зерна и зелень кориандра, соль, перец, помидоры и сразу же погасите огонь. Оставьте в сковороде на 2 минуты, прежде чем подавать на стол.

Лосось с кориандром и медом

Состав: *филе лосося – 800 г; семена кориандра – 2 ст. л.; соус соевый – 2 ст. л.; мед – 2 ст. л.; сок и цедра 2 лимонов; кунжутное масло – 2 ст. л.*

Семена кориандра размять в ступке. Перемешать в миске с соевым соусом, медом и цедрой лимона.

Филе лосося разрезать на порционные куски. Поместить их в миску с маринадом, перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

Разогреть в сковороде масло и обжарить филе с каждой стороны. Перед подачей полить лимонным соком.

Корейская морковь по-домашнему

Состав: *морковь – 500 г; уксус 9%-ный – 2 ст. ложка; масло подсолнечное – 50 г; соль, перец красный – по вкусу; лук – 1 шт.; чеснок – 2 зубчика; кориандр – 1 щепотка; сахар – 1 ч. ложка.*

Морковь почистить и измельчить в блендере на специальной насадке. В сковороде разогреть масло и обжарить лук до золотистого цвета. Вынуть лук (он больше не понадобится). Маслом полить морковку. Измельчить чеснок, кориандр и положить в морковь. Посолить поперчить и добавить сахар. Влить уксус и все перемешать. Дать настояться в холодильнике не менее 2 часов.

Морковь, запеченная с кориандром

Состав: *морковь – 450 г; кориандр (семена) – 2 ч. л.; чеснок – 2 зубчика; черный перец горошком – 0,5 ч. л.; морская соль – 0,5 ч. л.; оливковое масло – 1 ст. л.*

Очищенную и вымытую морковь порезать поперек кусочками 4 см длиной.

Сковороду поставить на средний огонь. Прокалить на ней без масла семена кориандра и перец горошком, растолочь. Пересыпать этой смесью морковь. Чеснок измельчить, размять в пюре с солью, взбить с оливковым маслом. Смешать морковь со специями и чесночным пюре.

Духовку разогреть до 230 °С. Овощи выложить на противень или в форму. Поставить на верхний уровень духовки и запекать 30 – 40 минут. Морковь должна стать мягкой, но сохранить

форму.

Лавровый лист

Аромат лаврового листа всем нам известен с раннего возраста, почти все хозяйки кладут его в первые и вторые блюда, в холодцы, соусы и соления. Практически всегда лавровый листок употребляют и для консервирования. Однако, как оказалось, лавровый листок ценится не только лишь как приправа, он имеет и полезные свойства, к примеру, с его помощью можно понизить сахар в крови.

Лавровые листья обильны фитонцидами, включают в себя очень много нужных микроэлементов, дубильные элементы, так требуемые нашему организму, так как они содействуют выведению из организма шлаков, росту иммунитета. В особенности драгоценно то, что лавровые листья сберегают лечебные свойства в высушенном варианте.

Также лавровый лист помогает бороться с молью и тараканами. Достаточно положить пару листиков в шкаф и поставить небольшой букетик на кухне, и вы забудете о моли и тараканах.

Применение лаврового листа в кулинарии

Лист лавра обязательно используется в приготовлении рассолов и маринадов, а также во время варки супов и других горячих блюд.

Такие популярные пищевые добавки как лавровый лист и перец в горошек, лимонная кислота и желатин, а также прочие натуральные специи и пряности незаменимы в кулинарии и народной медицине, поэтому всегда должны быть в арсенале любой хозяйки в достаточном количестве.

Постный луковый суп

Состав: *лук репчатый – 10 шт.; капуста белокочанная – 500 г; морковь – 1 шт.; вода – 2 л; масло растительное – 1/3 стакана; перец горошек – 5 – 6 шт.; лавровый лист – 2 шт.; мука – 3 ст. л.; соль – по вкусу; укроп и лимон.*

Морковь натрем на средней терке, лук нарежем средними кубиками, капусту нашинкуем.

Обжарим лук до прозрачности, затем зальем водой, добавим капусту и доведем до кипения.

Затем отправим в бульон натертую морковь, лавровый лист, перец черный горошек и соль. Варим 15 минут.

В оставшемся растительном масле обжариваем муку, добавляем ее в суп и доводим до кипения. При подаче добавляем зелень и кусочек лимона.

Курица целиком с лавровым листом

Состав: *курица – 1 шт. (1,5 кг); молодой чеснок – 4 головки; лист лавровый – 8 шт.; лимон – 1 шт.; сливочное масло – 50 г; вино белое сухое – 50 мл; соль – по вкусу.*

Курицу подготовить – вымыть, обсушить, при необходимости опалить. Снаружи и внутри натереть солью и перцем. Под кожу со стороны шеи на грудке и вложить немного сливочного масла и по одному лавровому листу с каждой стороны.

Лимон вымыть, разрезать на 4 части и вложить вместе с оставшимися лавровыми листьями внутрь тушки. Плотно связать бечевкой ножки курицы.

Смазать тушку со всех сторон оставшимся сливочным маслом. Поместить курицу грудкой вверх в форму для запекания и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 45 минут. Во время запекания поливать тушку выделившимся соком. За 30 минут до окончания запекания положить в форму неочищенный чеснок для аромата. За 10 минут до окончания запекания полить вином.

Перед подачей на стол полить курицу выделившимся соусом.

Буженина в «рукаве»

Состав: *свинина (одним куском) – 700 – 800 г; соль – 2 – 3 ч. л.; перец черный – по вкусу; специи – по вкусу; чеснок – 2 – 3 зубчиков; вода – 1 л; лавровый лист – 2 шт.*

Воду довести до кипения, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и специи (травы, красный перец и молотый кориандр). Затем полностью охладить и положить в нее мясо. Вода должна покрывать мясо. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на несколько часов, можно на ночь. После этого мясо вынуть, обсушить, слегка посолить, поперчить, натереть специями. Нашпиговать чесноком. Мясо поместить в рукав для запекания, сверху положить лавровый лист из маринада. Отправить в разогретую до 190 градусов духовку. Не забудьте сделать проколы в рукаве.

Через час запекания можно срезать верхушку рукава, чтобы буженина зарумянилась.

Жареная куриная печень

Состав: *куриная печень – 1 кг; мед – 1 ч. л.; лимонный сок – 2 ст. л.; крупные луковицы – 2 – 3 шт.; морковь средняя – 1 шт.; растительное масло – 3 – 4 ст. л., соль – 2/3 ч. л.; лавровый лист – 2 – 4 шт.; перец по вкусу.*

Печень промыть, можно порезать крупно. Смешать сок лимона и мед, вылить в печень и оставить на 15 – 20 минут. В это время мелко нарезать очищенный лук и обжарить его в сковороде на масле. Добавить натертую морковь. После этого вынуть подготовленные лук с морковью из сковородки. Теперь в эту же сковороду поместить промаринованную печень (без сока) и обжарить ее в течение примерно 5 – 7 минут. После этого влить сок от печени, лук с морковью и около 10 ложек бульона, также соль, перец по вкусу, лаврушку.

Все перемешать и на маленьком огне томить минут 15, до готовности.

Карп ароматный с луком

Состав: *карп свежий – 1 – 1,5 кг; помидоры – 1 шт.; паприка молотая – 1 ч. л.; розмарин сушеный – 1 ч. л.; растительное масло – 5 ст. л.; лук репчатый – 2 шт.; чеснок – 4 зубчика; лавровый лист – 2 шт.; соль – по вкусу.*

Подготовить рыбу – очистить, вымыть. Сделать на тушке надрезы, чтобы хорошо запеклась и пропиталась специями.

Лук очистить, порезать кольцами, и припустить на сковороде до прозрачности, чтобы горечь ушла.

Смешать паприку, розмарин, соль, чеснок выдавленный, соль, растительное масло и порезанный кубиками помидор.

На противень положить фольгу, на фольгу лук, на лук рыбу, рыбу обмазать со всех сторон специями с помидорами, большую часть положить в брюшко.

Разогреть духовку до 190 градусов и отправить туда приготовленный карп на 30 минут. После этого можно открыть фольгу, и подрумянить на верхнем поджиге!

Маринованные грибы быстрого приготовления

Состав: *грибы шампиньоны (маленькие) – 1 кг; вода – 0,5 стакана; уксус – 1/3 стакана; гвоздика – 5 шт.; перец горошком – 10 шт.; лавровый лист – 2 шт.; соль – 1 ст. л.; сахар-песок – 1 ч. л.*

Хорошо моем грибы. В кастрюлю наливаем воду, уксус, специи, соль, сахар. Когда закипит маринад, добавляем грибы. После закипания грибов, снимаем пену и варим 20 – 25 минут. Снимаем с плиты и быстро охлаждаем.

Охлажденные грибы поставим в холодильник на 2 часа, затем заправим луком, маслом.

Картофель, запеченный с лавровым листом

Состав: *картофель – 12 шт.; сливочное масло – 25 г; оливковое масло – 5 ст. л.; чеснок – 2 зубчика; лавровый лист – 20 шт.; тертый сыр пармезан (можно другой) – 50 г.*

Картофель очистить, промыть и сделать глубокие надрезы на расстоянии 2 – 3 мм друг от друга, на несколько миллиметров не доходящие до конца. Положить на противень. Разогреть духовку до 190 ˚С и отправить туда противень с картофелем.

Растопить сливочное масло с оливковым в маленькой сковороде, добавить чеснок и полить им картофель. Обвалять, разложить их разрезом наверх. Разложить лавровые листы по разрезам, приправить солью и перцем и запекать до золотистого цвета 1 – 1,5 часа. Посыпать морской солью и пармезаном и подавать к столу. Это блюдо может быть самостоятельным.

Любисток

Издавна любистоку приписываются чудодейственные свойства. Еще с глубокой древности люди знают о пищевых, лечебных, стимулирующих и ароматических свойствах любистока. Любисток лекарственный богат солями калия, витаминами, минеральными веществами, дубильными веществами, эфирным маслом. Литья и корни этого растения богаты такими элементами как крахмал, сахар, дубильные вещества, кумарин, яблочная кислота, смолы, камедь, соли калия, и так далее.

В состав любистка входит 0,5 – 2,7% эфирного масла. В масле содержатся органические кислоты, лактоновые соединения, крахмал, сахара, смолы и другие вещества. Любисток богат солями калия, яблочной и валериановой кислотой, минеральными веществами и витаминами.

В настоящее время любисток – одно из лучших пряно-вкусовых растений. Ценность его в том, что в качестве пряности можно использовать листья, стебли, корни, плоды. Одинаково ароматны и полезны все его части, слегка напоминающие по вкусу и запаху сельдерей.

Полезные свойства этого лекарственного средства хорошо известны уже многие столетия. В народной медицине используются как сухие листья любистка, так и его корни.

Любисток обладает тонизирующим, общеукрепляющим, мочегонным, желчегонным, слабым обезболивающим и послабляющим действием. Применяется для улучшения аппетита и как кровеочистительное при кожных сыпях.

В народной медицине его сок, настой или отвар из корней и листьев применяют как отхаркивающее, мочегонное и тонизирующее средство. Любисток полезен и для усиления перистальтики кишечника (при запорах). Настой любистока применяют для усиления роста и укрепления волос.

Полезные свойства этого растения используют многие производители косметических продуктов, поскольку любисток может послужить отличным составляющим для антиугревых косметических продуктов.

Применение любистока в кулинарии

Любисток издавна известен как пряное растение. Его используют для приготовления салатов, зеленого масла, блюд из говяжьего и бараньего мяса, маринадов. Используется наряду с базиликом и укропом в диетическом питании. Пряность кладут в соусы, подливки, в овощные блюда, блюда из риса, рыбы, птицы, круп. Любисток прекрасно подчеркивает вкус мясных супов. Высушенные корни растения, имеющие пряный лимонный аромат и слегка острый вкус, подходят для мясного рагу и блюд из птицы и дичи. Свежие же пригодны для цукатов и варенья. Зелень чаще используется для ароматизации салатов, супов, блюд из сыра и яиц, а также уксуса и маринадов. Любисток лучше всего сочетается с петрушкой, розмарином, тимьяном, шнитт-луком, черным перцем.

В пищу употребляют свежие и сушеные листья, корни и семена в качестве пряной приправы к салатам из разных овощей, к мясным и рыбным блюдам, соусам, маринадам и супам. Из свежих корней делают цукаты и варят варенье.

Свежие и сушеные листья, стебли и корни (в измельченном виде) применяют для отдушивания чайных смесей, напитков, маринадов, солений, при варке варенья, цукатов и приготовлении некоторых ликеров. Эфирное масло используют в парфюмерной промышленности. Вкус и запах растения очень интенсивны, поэтому любисток добавляют как пряность в различные блюда в небольшом количестве. Немного свежих листьев растения добавляют в рубленые бараньи и говяжьи котлеты.

Свежие листья любистока добавляют в салаты (они хорошо сочетаются с луком и петрушкой), подливки, мясные блюда.

Любисток облагораживает бульон, картофельный и гороховый супы, причем запах травы усиливается при медленном кипении блюда. Веточку любистока можно просто бросить в кастрюлю, где варится картофель. Эту пряную траву применяют при засолке овощей и выпечке хлеба.

В летние салаты добавляют зеленые листочки любистока, в зимние – порошок, приготовленный из корня растения. Использование любистока улучшает вкус соусов, подливок к жареным мясным блюдам (из говядины, баранины), блюдам из рыбы, птицы, овощей, риса. Удивительно меняется вкус мясного бульона, если в него добавить пряность любистока в виде порошка. Его же можно использовать для отдушки кондитерских изделий, чайных смесей, напитков и маринадов. В ликерно-водочной промышленности – при приготовлении ликеров.

Суп из фасоли по-монастырски

Состав: *белая фасоль – 50 г; черная фасоль – 50 г; сушеный горошек – 50 г; чечевица – 50 г; лук-порей – 50 г; сладкий перец – 30 г; мята – 15 г; любисток – 15 г; чабрец – 15 г.*

Белую фасоль, черную фасоль, чечевицу и горошек перебрать и промыть в холодной воде, затем залить холодной водой, поставить на огонь и дать закипеть; после этого первую воду слить, а бобовые вторично залить теплой водой. Поставить на огонь, положить мелко нарезанный лук-порей и сладкий красный перец и варить до готовности. По солить по вкусу. Готовый суп посыпать мелко нарезанной мятой, любистоком и чабрецом. По желанию этот суп можно заправить маслом, луком, красным перцем и томат-пюре.

Чалоп – холодный узбекский суп

Состав : *кислое молоко – 1 л* ; *кипяченая охлажденная вода – 2 л* ; *свежие огурцы – 2 шт .*; *редиска – 1 пучок* ; *зеленый лук – 3 стебелька* ; *укроп и любисток – по 0 , 5 пучка* ; *соль , красный молотый перец .*

Кислое молоко разбавить водой, приправить солью и перцем. Огурцы, редиску, зеленый лук, укроп и любисток мелко нарезать и смешать с молоком. Перед подачей на стол поставить в холодильник или положить в суп кусочки льда.

Говядина отварная с овощами

Состав *: говядина – 500 г; свежая морковь – 200 г; брюква – 100 г; свежая капуста – 300 г; картофель – 450 г; соус – 150 г; соль, перец, любисток.*

Говяжье мясо поместить в посуду, залить водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить почти до готовности. За 30 минут до окончания варки положить морковь, брюкву, нарезанные дольками, капусту, нарезанную шашками, зелень любистока.

Картофель сварить отдельно. Готовое мясо нарезать поперек волокон на ломтики и подать с овощами и сметанным соусом с луком, зеленью петрушки.

Говядина, шпигованная шпиком

Состав *: говядина – 500 г; шпик – 50 г; морковь – 40 г; любисток (корень) – 30 г; репчатый лук – 30 г; хлебная корка, соль, перец, зелень петрушки, острый салат, кисло-сладкий соус.*

Подготовить ровный кусок говядины. Шпик нарезать брусочками, морковь и любисток – дольками. В говядине сделать проколы длинным и тонким ножом или металлической шпажкой, в которые вставить шпик и коренья, чередуя их так, чтобы получился рисунок по всей длине куска. Мясо посолить, поперчить и обжарить со всех сторон до образования светло-

коричневой корочки. Затем налить горячей воды до 0,3 объема, добавить корочку хлеба, лук и тушить мясо до готовности при слабом кипении.

Шпигованное мясо подать нарезанным вдоль волокон на ломтики толщиной 1 см с гарниром из жареного или запеченного картофеля, острым салатом и кисло-сладким соусом. Посыпать зеленью.

Говядина, шпигованная овощами

Состав: *говядина – 500 г; морковь – 60 г; томат-пюре – 45 г; репчатый лук – 30 г; мука – 15 г; топленое сало – 15 г; корень любистока, перец, лавровый лист, соль* **.**

Крупные куски мяса нашпиговать морковью и любистоком, нарезанными брусочками, посыпать солью и перцем. Можно также нашпиговать мясо шпиком. Шпигованное мясо обжарить, подлить немного бульона и тушить в жарочном шкафу до готовности. Перед подачей мясо нарезать поперек волокон по 1 – 2 куска на порцию, полить соусом.

Подать с жареным картофелем, свежими огурцами, листиками салата.

Приготовление красного соуса . В кипящий бульон, оставшийся после тушения мяса, положить пассерованный лук, морковь, томат-пюре и варить 10 – 15 минут. Затем добавить пассерованную муку, разведенную бульоном, и варить 10 – 15 минут. Готовый соус процедить, довести до кипения, добавить лавровый лист, протертые овощи, заправить по вкусу солью и перцем.

Говядина тушеная

Состав *: мякоть говядины – 500 г; томат – 1 ст. л.; морковь – 1 шт.; лук – 1 шт.; петрушка, сливочное масло – 40 г; соль, перец, лавровый лист, зелень любистока, томатный соус.*

Мясо говядины (лопатка, покромка, боковая часть задней ноги) обмыть, посолить и целым куском положить на сильно разогретую сковородку с топленым маслом, затем обжарить со всех сторон до образования коричневой корочки. Обжаренное мясо переложить в кастрюлю, добавить томат, влить горячую воду так, чтобы она покрывала две трети части говядины, положить коренья, репчатый лук, нарезанный дольками, лавровый лист, перец горошком, зелень любистока закрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь тушить при медленном кипении 2 – 3 часа.

Готовое мясо вынуть из кастрюли, нарезать на ломтики поперек волокон. Отдельно приготовить томатный соус на основе жидкости, в которой тушилось мясо.

При подаче на тарелку положить ломтики тушеного мяса и гарнир (отварные макароны, картофельное пюре, жареный

картофель, салаты). Мясо полить соусом, украсить блюдо зеленью.

Говядина, тушенная с луком и картофелем

***Состав** : говядина – 500 г; картофель – 800 г; репчатый лук – 120 г; мука – 25 г; топленое масло – 40 г; картофель, лавровый лист, перец, соль, гвоздика, зелень любистока.*

Говяжью вырезку промыть, нарезать кусочками весом 80 – 120 г, посолить их, посыпать перцем, обвалять в муке, а затем обжарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Потом мясо сложить в кастрюлю. На сковороду, где жарилось мясо, влить стакан воды, прокипятить и процедить сквозь сито в кастрюлю с мясом, добавить еще 2 стакана горячей воды, закрыть крышкой и поставить тушить на слабом огне примерно на 2 – 2,5 часа.

После тушения к мясу добавить отдельно поджаренный мелко нарезанный лук и обжаренный целый или разрезанный на 2 – 4 части картофель, лавровый лист, 2 гвоздики, 5 – 6 горошин перца, любисток и продолжать тушить мясо еще в течение получаса.

При подаче на стол мясо посыпать зеленью укропа. В качестве гарнира можно подать отдельно свежие огурцы, свежие помидоры и зеленый салат.

Мясо маринованное тушеное

***Состав** : мякоть говядины – 500 г; жир или топленое масло для жарки; мука для молочного соуса – 15 г.*

***Для маринада** : маленький лавровый лист – 1 шт.; толченая гвоздика – 1 шт.; рубленые любисток и петрушка – 1 ст. ложка; перец – 2 – 3 горошины, соль, вода – 500 г; сухое вино – 90 г; лимон – 0,25 шт.*

Мясо говядины (лопатка, покромка, боковая часть задней ноги, верхняя часть задней ноги) зачистить и промыть. Отдельно приготовить маринад: для этого отварить в воде пряности, любисток и добавить вино, лимонные дольки. Залить этим маринадом мясо и поставить его в холодильник на 1 – 3 дня. Затем мясо вынуть из маринада, обсушить и положить на сильно разогретую с топленым маслом сковороду. Жарить до образования коричневой корочки. Затем посолить, поперчить, добавить в сковородку маринад и тушить до готовности (если маринад будет интенсивно испаряться, следует добавлять горячую воду). Готовое мясо нарезать на ломтики, а на основе жидкости, в которой тушилось мясо, приготовить молочный соус.

Подавать с гарниром из запеченного картофеля, моркови, зеленого салата, украшенным зеленью.

Омлет с любистоком

Состав : *любисток – 50 г* ; *яйца – 4 шт .*; *масло* , *соль* .

Отделить белки от желтков. Желтки растереть с солью и небольшим количеством горячей воды, добавить тщательно вымытый и мелко нарубленный любисток. Взбить белки с добавлением небольшого количества холодной воды в пену и осторожно смешать с любистоком и желтками. Затем поджарить омлет на сковороде с маслом и сразу подать на стол.

Майоран

Вся надземная часть майорана содержит эфирное масло, рутин, аскорбиновую кислоту, каротин. Кроме того, в растении содержатся дубильные и пектиновые вещества, пентозаны.

Эфирное масло обладает специфическим запахом кардамона и подобным тимьяну, но более тонким и сладким, характерным для данного растения, острым пряным вкусом. Наибольшее содержание эфирного масла наблюдается в растении в период массового цветения. В состав эфирного масла входят терпинен, пинен, сабинен, α-терпинеол, борнеол, фенолы. Вещество – носитель чрезвычайно сильного аромата растения – до сих пор неизвестно.

Для лучшего сохранения цвета и аромата траву майорана следует хранить в герметичной упаковке, так как при высушивании и хранении аромат теряется. Аромат майорана очень тонкий и нестойкий, поэтому траву следует добавлять в самом конце приготовления, буквально перед самой подачей.

Применение майорана в кулинарии

Свежие или сухие листья, молодые побеги и цветочные почки, собранные перед цветением, используются как пряность в качестве приправы для приготовления салатов, супов, мясных, рыбных и овощных блюд. Нередко небольшое количество масла из майорана добавляют для ароматизации уксуса, растительного масла, консервов и колбас. Цветки и листья майорана используют при засолке огурцов и помидоров. В них содержится эфирное масло, придающее специфический аромат консервированному продукту.

Майоран идеально сочетается с чесноком; его используют для приготовления супов, соусов и паштетов, добавляют к блюдам из мяса, особенно из говядины, а также к различным салатам.

Майоран употребляют в колбасные фарши и во все виды мясных фаршей для приготовления котлет, рулетов и т. д. Майоран не только ароматизирует, но и облагораживает мясо, делая его более нежным. Добавляется в салаты, в картофельные томатные, грибные, мясные, гороховые, шпинатные супы, в томатные и сметанные соусы, мясные подливки, в мясные холодные закуски, в жаркое и яичные блюда.

Паштет из куриной печени с майораном

Состав: *печень куриная – 500 г; лук (мелко нарезанный) – 250 г; водка или коньяк – 40 мл; майоран (веточки) – 6 шт.; топленое масло (для жарки), соль, сахар – по вкусу.*

Печень промыть и освободить от пленок. Лук обжарить в масле. В сковороде оставить четвертую часть всего лука, остальную отложить в отдельную емкость. Печень обжарить на слабом огне примерно по 2 минуты с каждой стороны. Оставить несколько кусочков, остальную печень крупно нарезать, пропустить вместе с жиром через мясорубку и протереть через сито. Эту массу взбить ручным миксером вместе с остальным обжаренным в топленом масле луком, солью, сахаром и водкой.

Оставленные кусочки печени нарезать кубиками. Часть майорана мелко порезать и перемешать с нарезанными кубиками печени, соединить с перекрученной печеночной массой. Паштет выложить в салатник и украсить веточками майорана.

Котлеты мясные с петрушкой и майораном

Состав: *мясо – 500 г; петрушка – 50 г; майоран (зелень) – 20 г; чеснок – 2 – 3 зубчика; соль – по вкусу.*

Провернуть через мясорубку мясо с чесноком, добавить в фарш мелко нарезанную зелень майорана и соль, перемешать, сформировать котлеты. Готовить на пару или обвалять в сухарях

и пожарить на растительном масле.

Омлет с тунцом и майораном

Состав: *яйцо – 6 шт.; тунец (консервированный) – 190 г; сыр острый – 70 г; сливочное масло – 30 г; майоран – 1 пучок; соль, черный перец (свежемолотый) – по вкусу.*

Мясо тунца вынуть из банки, размять вилкой. Сыр нарезать мелкими кубиками. Яйца взбить вилкой, добавить тунца и сыр, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Зелень майорана вымыть, мелко нарезать и добавить в яичную смесь.

В сковороде растопить сливочное масло, вылить яичную смесь и жарить омлет до образования корочки. Затем огонь убавить, сковороду накрыть крышкой и жарить омлет 1 – 2 минуты. Затем омлет осторожно перевернуть и жарить с другой стороны. Подавать горячим.

Свиное филе с майораном

Состав: *свинина (филе) – 600 г; соль, перец – по вкусу; горчица – 1 ст. л.; лук репчатый (крупный) – 1 шт.; яблоко (крупное) – 1 шт.; топленое масло 3 ст. л.; сливочное масло – 2 ст. л.; майоран (измельченный) – 1 ст. л.*

Подготовить филе и нарезать кусочками толщиной 3 см, слегка отбить рукой, посолить, поперчить и смазать горчицей. Нарезав лук тонкими кольцами и разрезав яблоко на 8 частей, потушить их да мягкого состояния в топленом масле. Вынуть из сковороды и поставить в теплое место.

В оставшемся от жаренья жире хорошо обжарить свинину, затем добавить сливочное масло, снизить температуру и тушить под крышкой 2 минуты. Посыпать измельченным майораном. Добавить тушеную смесь из яблок и лука и опять тушить под крышкой еще в течение 2 минут. К этому блюду хорошо подать листовой салат.

Корейка с тмином и майораном

Состав: *свинина (корейка) – 750 г; мука (мелкого помола) – 1 ст. л.; тмин, майоран, соль – по вкусу.*

Подготовить мясо, положить в кастрюлю, примерно на четверть залить его кипятком, посолить, посыпать тмином, добавить 0,5 кофейной ложки майорана, накрыть крышкой и тушить на плите 45 минут. Потом мясо с соком переложить на противень и запечь в духовом шкафу до готовности, поливая время от времени выделившимся соком и кипятком.

Готовую корейку вынуть, горячее мясо отделить от костей и, когда оно немного остынет, нарезать его очень острым ножом (чтобы не повредить). В сок, образовавшийся при запекании мяса, положить муку, поджарить, долить воды, поварить и процедить, перелить в соусник.

Мясо положить на теплое блюдо, с одной стороны положить картофельные шарики с поджаренным луком или нарезанными кнедликами из булочки, а с другой – тушеную краснокочанную капусту.

Филе свиное, тушеное с яблоками

Состав: *свинина – 400 г; жир – 40 г; яблоки – 60 г; мука – 20 г; тмин или майоран, соль – по вкусу.*

Подготовить крупный кусок свинины целиком, посолить, запанировать в муке и обжарить со всех сторон в сильно разогретом жире. Затем переложить мясо в сотейник, влить жир, который остался от жаренья, посыпать тмином или майораном, добавить немного бульона и тушить до полуготовности. Положить нарезанные кольцами лук и нашинкованные яблоки и тушить все вместе до готовности. После этого мясо вынуть, соус посолить, протереть, всыпать пассерованную муку, довести до кипения и процедить. При подаче к столу мясо нарезать ломтиками и залить соусом. На гарнир подать отварные, сырые, соленые, квашеные овощи.

Свиной студень

Состав: *свиная голова, ножки, мякоть мяса, свиной желудок; лавровый лист – 1 – 2 шт.; гвоздика – 1 – 2 бутона; соль, черный перец горошком, тмин, майоран – по вкусу, чеснок – 1 – 2 головки.*

Свиную голову и ножки промыть, сложить в кастрюлю, добавить соль, лавровый лист, гвоздику, черный перец, все залить водой и варить 1 – 2 часа на медленном огне, периодически снимая пену и жир. Вынуть кости, снять с них мясо, измельчить, добавить чеснок, тмин, 1,5 стакана бульона и все хорошо перемешать. Этим фаршем набить промытый, вывернутый наружу свиной желудок, зашить его, затем на дно сотейника положить крест из виноградной лозы, на него желудок, залить его бульоном, проколоть 6 – 7 раз иглой, варить на слабом огне около часа, после чего добавить майоран и варить еще 1 час.

Желудок вынуть из кастрюли, придавить грузом между двумя досками, выдержать 3 – 4 часа. Хранить в холоде 2 – 3 недели.

Фрикадельки с тимьяном и майораном

Состав: *говяжий фарш – 300 г; бульон – 2 ст. л.; яйцо – 1 шт.; белое сухое вино – 1 ст. л.; тимьян – 1 веточка; зелень майорана – по вкусу; сыр твердых сортов (натертый) – 3 ст. л.; панировочные сухари – 2 ст. л.; оливковое масло – 3 ст. л.; соль – по вкусу.*

Говяжий фарш, сыр, сырое яйцо, промытые листочки тимьяна и майорана (их надо мелко порезать), соль. Сделайте из этой смеси несколько фрикаделек и обваляйте в сухарях.

Жарьте фрикадельки 5 минут в оливковом масле высшего качества. Слейте масло и облейте фрикадельки вином, после чего

продолжайте жарить еще 10 минут, подливая время от времени горячий бульон, приготовленный ранее.

Жаркое по-охотничьи

Состав: *филе скумбрии – 600 г; репчатый лук – 4 луковицы; шпик – 50 г; соль, майоран, черный молотый перец, ягоды можжевельника, тмин, эстрагон, базилик – по вкусу; чеснок – 1 – 2 зубчика.*

Филе рыбы нарезать на кусочки, посыпать пряными травами и ягодами, измельченным чесноком, добавить обжаренный на шпике лук. Рыбу уложить в огнеупорную посуду, добавить немного воды и запечь в духовке.

Подавать к столу с отварным картофелем.

Картофельные котлеты с майораном

Состав: *картофель – 1,5 кг; соль – 3 ч. л.; майоран (сухой) – 1 ч. л.; мука – 2 ст. л.*

Сварить треть очищенного картофеля в кипящей соленой воде, воду слить. Остальной картофель натереть на мелкой терке с небольшим количеством холодной воды. Затем хорошо отжать тертый картофель. Эту воду не следует сливать, она пригодится для теста. Растереть вареный картофель с сырым. Добавить 1,5 ч. ложки соли и майоран. Замесить тесто, добавив, если необходимо, 1 – 2 ст. ложки пшеничной муки и воды (отжатой из сырого картофеля). Вскипятить оставшуюся воду, подсолить ее. Сделать котлеты, положить их в подсоленную воду, после чего огонь сразу же убавить. Готовить котлеты в открытой посуде примерно 20 минут. Котлеты можно есть с соусом и с салатом.

Запеканка из макарон с мясом

Состав: *макароны – 400 г; лук репчатый – 1 большая луковица; говядина (вырезка) – 450 г; консервированное лечо – 250 г; помидоры консервированные (без кожицы) – 5 – 6 шт.; масло растительное – 1 ст. л.; чеснок – 2 зубчика; молоко – 0,5 стакана; сыр тертый – 100 г; майоран, соль – по вкусу.*

Налейте в большую кастрюлю воду и 1 ст. ложку растительного масла, доведите до кипения. Положите макароны и варите в течение 10 минут. Откиньте макароны на дуршлаг, ополосните холодной водой и снова откиньте на дуршлаг.

В разогретом растительном масле обжарьте до мягкости мелко нарезанный лук, добавьте кусочки мяса, измельченный чеснок, лечо, помидоры и майоран. Все перемешайте и тушите до готовности.

Выложите готовые макароны в кастрюлю, добавьте молоко, половину сыра и варите несколько минут. В жаропрочную форму уложите тушеное мясо с овощами, затем макароны и посыпьте все сыром. Запекайте в духовке до золотистой корочки.

К этому блюду хорошо подойдет овощной салат.

Огурцы соленые пряные

Состав: *огурцы – 10 кг; свежий острый перец – 1 – 2 шт. (около 20 г); чеснок – 0,5 головки; корень хрена – около 50 г; зелень эстрагона – 50 г (пучок); зелень укропа – около 30 г; сушеные листья майорана – 1 ч. л.*

Для рассола: *вода – 10 л; поваренная соль – 620 г.*

Маленькие крепкие огурцы вымыть, сложить в подходящую эмалированную или стеклянную посуду или банки. При закладке обильно добавить специи (на дно, середину и сверху) и солить обычным способом, залив готовым рассолом.

Мелисса

В листьях мелиссы лекарственной содержится большое количество аскорбиновой кислоты, каротина (из него в организме образуется витамин А), эфирное масло с лимонным запахом, горечь, дубильные вещества, органические кислоты (кофейная, олеановая, урсоловая), много меди. В семенах мелиссы содержится большое количество жирного масла.

Эфирное масло мелиссы имеет приятный лимонный аромат и содержит ряд веществ, активно воздействующих на различные физиологические процессы в организме. Для получения эфирного масла надземные части мелиссы перерабатывают в свежем виде.

Эфирное масло мелиссы оказывает на организм человека успокаивающее действие, обладает противомикробными свойствами. Листья мелиссы применяют также как спазмолитическое (снимающее спазм мускулатуры кровеносных сосудов и внутренних органов), противосудорожное, сердечно-сосудистое, болеутоляющее, мочегонное, потогонное, противорвотное, повышающее аппетит и противопростудное средство.

Лекарственные средства из мелиссы нормализуют обменные процессы, укрепляют иммунитет, замедляют дыхание, снижают артериальное давление, урежают сердечные сокращения.

Применение мелиссы в кулинарии

Запах у мелиссы особенный – это настоящий лимонный аромат, очень нежный и освежающий. Именно благодаря своему знаменитому запаху, мелиссу, как в свежем, так и в сушеном виде используют как кулинарную приправу. Свежими листьями приправляют всевозможные блюда, начиная от салатов и заканчивая мясными и рыбными деликатесами. В консервировании эта чудо-трава просто незаменима. Необычайно тонок по своему аромату чай, заваренный из свежесобранных или сушеных листочков мелиссы.

Мелисса широко используется в производстве ликеров и парфюмерии. Свежие листья мелиссы добавляют к салатам, соусам, овощам, в супы всех видов, используют для приготовления птицы и рыбы. Многие любят добавлять ее к тертому сыру. Используется при приготовлении телятины, свинины, баранины и дичи, блюд из молока и яиц, фруктовых супов, горохового и картофельного супов и при приготовлении рыбы, особенно карпа. Мелиссу можно добавлять к блюдам из грибов, к овощным супам и творогу. Не рекомендуется ее кипятить, следует добавлять в готовые блюда.

Салат с картофелем и мелиссой

Состав: *картофель (отварной) – 75 г; зеленый лук – 10 г; мелисса – 10 г; сметана – 10 г; соль – по вкусу.*

Отварной картофель, нарезанный кубиками, перемешивают с мелко нашинкованным зеленым луком, мелко нарезанной мелиссой и заправляют сметаной. Солят по вкусу.

Салат из топинамбура с укропом и мелиссой

Состав: *топинамбур – 500 г; укроп (семена) молотый – 1 ст. л.; мелисса лимонная – 30 г; масло растительное – 2 ст. л.; соль – по вкусу.*

Топинамбур очистить, как молодой картофель, промыть, натереть на крупной терке, добавить молотые семена укропа, измельченные листья мелиссы, посолить, полить растительным маслом и все хорошо перемешать.

Маринованные сардины с лимонной мелиссой

Состав (на 4 порции): *свежие сардины – 1 кг; лук – 2 шт.; чеснок – 2 зубчика; желтый сладкий перец – 1 шт.; морковь – 2 шт.; небольшой стебель лука-порея – 1 шт.; лимонная мелисса – 4 – 5 веточек; оливковое масло – 6 ст. л.; сухое белое вино – 0,5 л; соль – 1 ч. л.; сахарный песок – 1 ч. л.; горчичные семена и зерна белого перца – по 0,5 ч. л.; тертая цедра 1/4 лимона; свежемолотый белый перец; лимонный сок.*

У сардин удалить головы и плавники, оставив при этом хвостовой плавник. Сардины выпотрошить, вымыть холодной водой, обсушить и, осторожно удалив позвоночные кости, положить в неглубокую форму. Лук чеснок очистить, лук нарезать тонкими кольцами, зубчики чеснока разрезать вдоль на 4 части. Вымыть и разрезать на 4 части сладкий перец, удалить семена и каждую четвертинку разрезать поперек на тонкие полоски. Морковь вымыть, очистить и нарезать узкими полосками или натереть на крупной терке. Лук-порей почистить, нарезать очень тонкими кольцами, откинуть на сито, промыть и дать воде стечь. Вымыть и тщательно обсушить лимонную мелиссу. Разогреть в кастрюле половину оливкового масла и слегка обжарить в нем подготовленные овощи. Добавить лимонную мелиссу (1 веточку отложить) и влить вино. Приправить солью, сахарным песком, добавить горчичные семена и зерна перца, цедру лимона. Варить до тех пор, пока овощи не будут готовы. Влить оставшееся оливковое масло и полученным маринадом залить сардины.

Охладить при комнатной температуре, затем накрыть крышкой и поставить в холодильник не менее чем на 12 часов. Отделить листочки от оставшейся веточки мелиссы и нарезать их тонкими полосками. Приправить блюдо солью, перцем и лимонным соком, добавить полоски мелиссы и осторожно перемешать сардины. Оставить при комнатной температуре примерно на 30 минут.

То же самое блюдо можно приготовить из другой морской рыбы.

Уксус с мелиссой

Состав: *уксус – 500 мл; мелисса – 1 пучок.*

Пучок мелиссы поместить в поллитровую бутылку с уксусом. Настаивать 2 – 3 недели в темном месте. Процедить.

Уксус применять для салатов и соусов. Вместо мелиссы можно использовать эстрагон, котовник, лофант, базилик, душицу, майоран .

Лимонно-апельсиновый кекс с мелиссой

Состав: *яйцо – 3 шт.; сметана – 3 ст. л.; масло растительное – 2 ст. л.; листочки мелиссы – 20 – 25 шт.; апельсин (небольшой) – 1 шт.; лимон – 0,5 шт.; сахар – 7 – 9 ст. л.; сода – 1 ч. л.; крахмал кукурузный (1 ст. л. в глазурь) – 2 ст. л.; мука пшеничная – 0,75 стакана; мука рисовая – 0,5 стакана; соль (щепотка); сахарная пудра (глазурь) – 3 ст. л.; какао-порошок (глазурь) – 3 ст. л.; вода (ледяная, глазурь) – 3 ст. л.*

Отделить белки от желтков, взбить с солью (0,5 мин.), затем, постепенно добавляя сахар (4 ст. ложки), взбивать еще около 1,5 минут.

Желтки вместе с оставшимся сахаром и мелиссой взбить в блендере.

Добавить измельченный в блендере без семян апельсин, мякоть и сок лимона, сметану и масло. Смешать оба вида муки, крахмал (1 ст. ложка с горкой) и соду. Просеять мучную смесь в полученую жидкую массу и тщательно размешать. В последнюю очередь добавить в тесто взбитые белки.

Тесто выложить в смазанную форму и поставить в духовку, нагретую до 180 ˚С, на 35 – 40 минут. По окончании выпечки открыть дверцу духовки и оставить так на 5 – 7 минут.

Шоколадная глазурь. Для глазури нужно смешать все сухие ингредиенты и просеять их в мисочку. Затем добавить воду и перемешать.

Достать кексы из формы и покрыть глазурью.

Хлебный квас с мелиссой

Состав: *сушеный черный хлеб – 1 кг; вода – 10 л; хмелевые дрожжи – 400 г; горсть сушеной мелиссы.*

Сушеный черный хлеб залить кипятком, добавить сушеную мелиссу и оставить настаиваться в течение суток. Образовавшийся настой процедить, добавить сахар, хмелевые дрожжи, все перемешать и поставить в теплое место. Для лучшего качества кваса пену необходимо снимать по мере ее появления.

Когда квас выбродит, разлейте его по бутылкам и добавьте немного изюма. Бутылки закупорьте и поставьте на ночь в холодное место. Утром квас будет уже готов.

Сливовый компот с мелиссой и пряностями

Состав: *слива – 300 г; листиков мелиссы – 4 – 5 шт.; сахар – 2 ст. л.; гвоздика – 1 бутон; сахарная пудра – 2 ст. л.; лимонная кислота или лимонный сок, мускатный орех.*

Зелень мелиссы вымыть и мелко нарезать. Положить в кастрюлю, залить 200 – 250 мл кипятка, добавить лимонную кислоту или лимонный сок. Положить мускатный орех, гвоздику. Довести до кипения, кипятить 5 минут, процедить.

Сливу перебрать, вымыть, выложить в кастрюлю, залить отваром мелиссы.

Влить 300 – 400 мл воды, добавить сахар. Перемешать, довести до кипения на среднем огне. Кипятить на слабом огне в течение 10 минут.

Компот процедить, сливу посыпать сахарной пудрой и оставить на 5 минут.

Компот остудить и перелить в стаканы. Отдельно подать сливу.

Горячий малиновый напиток

Состав: *малина – 200 г; сахар – 2 ст. л.; мед – 1 ч. л.; мята,*

мелисса лимонная – по 2 листика; лимонный сок – 2 ч. л.

Зелень мяты и мелиссы вымыть. Малину хорошо промыть, размять. Засыпать сахаром, перемешать, оставить на 5 – 10 минут. Добавить мед и хорошо перемешать.

Переложить в стеклянную емкость, добавить листики мелиссы и мяты. Залить холодной водой, довести до кипения, кипятить 2 – 3 минут.

Процедить, добавить лимонный сок.

Рукола или индау

Руколу можно вырастить самим. Семена продаются под названиями: индау, эрука салатная, рокет-салат, аругула. Зеленая резная рукола богата витамином С, каротином, минеральными и дубильными веществами. Листья руколы содержат йод, в котором так нуждаются жители удаленных от моря районов и флавоноиды, укрепляющие стенки кровеносных сосудов.

Когда-то она считалась афродизиаком, может быть это и не совсем так, но действие на организм она производит довольно мощное. Руколу иногда называют природным энергетиком, кроме того, она способствует выведению холестерина из организма, повышению уровня гемоглобина. Это природный источник йода и витамина С. Данное растение способствует усилению лактации, обладает отхаркивающим, дезинфицирующим, мягким мочегонным и даже противораковым эффектом. При употреблении руколы улучшается пищеварение и работа всего желудочно-кишечного тракта.

Семена индау используются для приготовления горчицы. Они содержат эфирные масла (более 1%), главной составной частью которых является масло горчичное. Семена содержат также свыше 30% жирного масла, в состав которого входят эруковая кислота, стероиды, тиогликоциды.

Применение руколы в кулинарии

Молодые побеги и листья употребляют в пищу подобно другим зеленым растениям (горчице, кориандру): используют для бутербродов, добавляют в салаты, сдабривают мясные блюда.

Масло используется при консервировании овощей, придавая заготовкам непередаваемый вкус и аромат.

Чаще всего рукола используется в салатах. Вещества, входящие в состав руколы, вступают в реакцию с металлом, поэтому при приготовлении салата эту зелень нужно рвать руками.

Необходимо знать, что салат из листьев руколы хранить нельзя. Его необходимо употреблять сразу после приготовления, иначе листья могут пустить сок и превратиться в мало аппетитную кашицу.

Салат из руколы с помидорами черри

Состав: *помидоры черри – 250 г; чеснок – 2 зубчика; оливково масло – 3 ст. л.; сахар – 2 ст. л.; соль – по вкусу; уксус бальзамический – 1 ст. л.; козий сыр – 200 г; рукола – 150 г.*

Помидоры вымыть. Чеснок очистить и нарезать тонкими кружочками. Разогреть на сковороде растительное масло и около 3 минут обжаривать в нем помидоры, пока они не станут мягкими. Затем добавить сахар, соль и кусочки чеснока и жарить еще 2 минуты, пока сахар не начнет карамелизоваться. Помидоры и чеснок выложить из сковороды и развести содержимое уксусом. Полученную заправку слить и временно отставить в сторону. Затем сыр нарезать ломтиками, выложить в еще горячую сковороду и дать ему слегка расплавиться в течение 1 минуты, при этом не переворачивая. Подготовить руколу, вложить на нее помидоры, чеснок, козий сыр. Сбрызнуть заправкой.

Салат из руколы с кедровыми орешками

Листья необходимо тщательно вымыть и разложить на блюде в виде корзиночек. Сверху на каждый листок укладывается кружок помидора. Все это щедро поливается оливковым маслом и лимонным соком. На помидоры укладывается пармезан, по нескольку кусков на один листок. Готовый салат посыпается мелко нарубленным чесноком и кедровыми орешками.

Салат из руколы с семгой

Состав: *рукола – 150 г; слабосоленая семга – 5 кусочков; помидоры черри – 9 шт.; клюква – 2 ст. л.; чищеные кедровые орехи – 1 ст. л.; бальзамический уксус, оливковое масло, соль – по вкусу.*

Руколу рвем до нужной величины. Помидоры черри режем на 2 части, смешиваем с руколой. Семгу нарезаем продольными

кусочками, добавляем клюкву. Бальзамический уксус смешиваем с оливковым маслом, взбиваем вилкой до однородного состояния, можно добавить немного соли. Выливаем заправку в приготовленный салат, перемешиваем. Раскладываем по тарелкам. Сверху посыпаем кедровыми орешками.

Салат из руколы с авокадо

Состав: *салат рукола – 1 пучок; лимон – 1 шт.; авокадо – 1 шт.; помидоры черри – 10 – 15 шт.; оливковое масло – 3 ст. л.; соль – по вкусу.*

Чистим авокадо, удаляем косточку. Если плод спелый, то кожицу можно снять руками, а если очень твердый – срезаем кожуру ножом. Режем авокадо небольшими кусочками и выкладываем на большую тарелку.

Помидорчики черри режем на две части. Можно заменить их обыкновенными помидорами, но только сладких сортов. Выкладываем поверх авокадо.

Рвем листья руколы, высыпаем на помидоры. Нужно есть только верхние листочки. Твердые ножки сразу оторвать и выбросить.

Смешиваем сок лимона с оливковым маслом. Тщательно размешиваем до образования однородной жидкости, добавляем соль. Заправляем салат.

Салат из лосося с грейпфрутом и руколой

Состав: *слабосоленое филе лосося – 400 г; сахар – 50 г; белый перец (молотый) – 1 ч. л.; винный уксус (белый) – 50 мл; оливковое масло – 50 мл; чеснок – 1 зубчик; лимон – 1 шт.; лук шалота – 2 шт.; рукола – 100 г; пармезан (тертый) – 50 г; грейпфрут (красный) – 1 шт.; оливки (зеленые, без косточек) – 8 шт.; соль – 0,5 ч. л.*

Смешать соль, сахар и перец. Рыбное филе промазать этой смесью со всех сторон. Выложить в глубокую посуду, сбрызнуть смесью уксуса и оливкового масла. Оставить мариноваться не менее 1 часа при комнатной температуре.

Грейпфрут очистить от кожуры и разделить на дольки. Чеснок очистить и измельчить, лимон порезать тонкими дольками (с кожурой). Руколу промыть, обсушить, шалот очистить, порубить. Лосося вынуть из маринада, нарезать тонкими полосками и разложить по порционным тарелкам. Сверху посыпать измельченным шалотом, украсить руколой, зелеными оливками, дольками грейпфрута и лимона.

Полить оставшимся маринадом от рыбы и посыпать тертым пармезаном.

Рукола с креветками

Состав: *спагетти – 250 г; креветки очищенные сырые – 2*

горсти; помидоры вяленые – 4 шт.; помидоры консервированные очищенные – 2 – 3 шт.; сухое белое вино – 150 мл; лимонный сок – 1 ч. л.; цедра лимона – 1 ч. л.; рукола – 1 горсть, топленое масло – 1 ст. л.; оливковое масло – 1 ст. л.; чеснок – 1 зубчик; соль, черный перец – по вкусу.

Чеснок раздавить плоскостью ножа, цедру лимона натереть на мелкой терке. Помидоры мелко нарезать и измельчить блендером. На среднем огне в сливочном и оливковом масле обжарить чеснок до легкой золотистости, затем его выбросить. Положить креветки и обжарить их на сильном огне 1 минуту, влить вино и лимонный сок, через минуту добавить помидоры, половину руколы (мелко нарвать руками), прогреть 2 – 3 минуты, посолить, поперчить, добавить остальную руколу и цедру лимона. Тем временем отварить спаггети в подсоленном кипятке, откинуть на дуршлаг, смешать с соусом. Подавать сразу.

Рукола с мидиями и клубникой

Состав: *мидии, салат рукола, соус (репчатый лук, клубника, бальзамический уксус, винный уксус, соль, перец, чеснок, растительное масло).*

Выложить на тарелку горкой салат рукола (оборвать кончики, но не резать). Сверху выложить на горку салата мидии. Полить заправкой сделанной следующим образом: нарезать фиолетовый лук мелкими кубиками, немного растереть их пальцами, положить в салатник. Добавить треть чайной ложки горчицы. Налить бальзамический уксус, винный уксус. Добавить нарезанный зубчик чеснока. Посолить. Нарезать кубиками клубнику. Добавить в соус растительное масло. Все перемешать.

Полить салат заправкой. Украсить нарезанной клубникой.

Рулет из копченой индейки и руколы

Состав: *майонез – 125 мл; соус песто – 1 ст. л.; индейка (копченые ломтики) – 225 г; рукола (листья) – 8 шт.*

Соус песто: *50 г базилика (допустимы петрушка или шпинат); 50 г сыра пармезан (или сыр твердых сортов); 1 ст. л. кедровых орешков; 100 мл растительного масла (лучше всего, оливкового); 2 – 3 зубчика чеснока; соль. Соус песто подходит к макаронам, рыбе, мясу, салатам.*

Для соуса песто в блендер положить нарезанную зелень, чеснок, сыр, орехи, масло. Немного посолить, имейте в виду, что сыр уже соленый. Все взбить до однородной консистенции.

Перемешать майонез и соус песто. Положить на стол ломтики копченой индейки. Осторожно намазать индейку соусом из майонеза и песто. Разрезать каждый кусок пополам, затем сложить так, чтобы получилось четыре треугольника. Сверху положить лист руколы или кресс-салата. Свернуть каждый

треугольник, чтобы получился конус, из которого торчит кусочек зеленого салата. Положить рулеты на блюдо.

Салат из манго и руколы

Состав: *креветки (очищенные) – 400 г; манго – 2 шт.; лук репчатый – 2 шт.; рукола – 50 г; имбирь (свежий) – 30 г; лайм (сок) – 3 ст. л.; масло оливковое – 3 ст. л.; соль, перец – по вкусу.*

Лук очистите и измельчите. Промойте руколу и обсушите. Масло, сок лайма влейте в миску. Посолите и поперчите. Имбирь очистите и натрите на терке над миской. Добавьте креветки и лук, тщательно перемешайте.

Выложите салат на тарелки и перед подачей на стол украсьте руколой.

Говядина с руколой

Состав: *говядина (вырезка, тонкий край) – 500 г; перец (жгучий красный) – 2 шт.; чеснок (измельченный) – 2 зубчика; рукола – 150 г; масло растительное – 6 ст. л.;паста из анчоусов – 2 ч. л.; уксус винный – 2 ст. л.; перец черный (молотый), соль – по вкусу.*

Подготовьте мясо говядины, заверните ее в фольгу и положите на 1 час в морозильник для того, чтобы мясо было легче разрезать.

Стручок перца очистите, удалив семена, нарежьте кубиками. Руколу промойте, обсушите, большие листья разрежьте пополам.

Говядину нарежьте тонкими ломтиками. Разогрейте масло на двух сковородах, положите чеснок и перец, перемешайте в масле и слегка обжарьте. Добавьте мясо и, непрерывно помешивая, жарьте его на сильном огне, слегка посолите и поперчите.

Пасту из анчоусов смешайте с уксусом и заправьте мясо. Мясо выложите из сковороды, а руколу быстро перемешайте с образовавшимся соком.

Мясо с руколой подавайте в горячем виде.

Креветки с дыней, руколой и розовым перцем

Состав: *креветки (тигровые) – 4 шт.; оливковое масло – 1 ч. л.; дыня (мякоть спелая) – 100 г; салат рукола – 1 горсть; медовая заправка – 1,5 ст. л.; соль – по вкусу.*

Для заправки: *мед – 10 г; мятный уксус – 20 мл; оливковое масло – 50 мл; растительное масло – 50 мл; розовый перец – 10 горошин; соль – 1 щепотка.*

Смешать мед с мятным уксусом, посолить. Добавить, взбивая, все растительное масло. Половину розового перца раздавить плоскостью ножа, добавить в заправку вместе с оставшимся перцем. Руколу смешать с заправкой. Охлажденную дыню очистить от кожуры. Креветки обжарить на оливковом масле в течение 1,5 минут.

В центр тарелки поместить дыню, на нее выложить горячие креветки. Поверх горкой выложить заправленую руколу. Вокруг полить оставшимся подливом. Лук очистите и измельчите. Промойте руколу и обсушите. Масло и сок лайма влейте в миску. Посолите и поперчите. Имбирь очистите и натрите на терке над миской. Добавьте креветки и лук, тщательно перемешайте.

Выложите салат на тарелки и перед подачей на стол украсьте руколой.

Оригинальность этого блюда в контрасте холодной дыни и горячих креветок, поэтому съесть его надо немедленно.

Салат из перловки с помидорами и руколой

Состав: *перловка – 1 стакан; зеленый лук, рукола – по вкусу; помидор (большой спелый) – 1 шт.; чеснок (по желанию) – 2 зубчика; лимонный сок (свежевыжатый) – 2 ст. л.; оливковое масло – 3 ст. л.; черный перец (свежемолотый), соль – по вкусу.*

Сварите перловку до готовности. Откиньте в дуршлаг и дайте воде полностью стечь. Выложите в салатницу и дайте полностью остыть.

Нарежьте помидор на небольшие кусочки. Нарежьте лук и руколу. Мелко порубите чеснок. Добавьте все это к перловке и перемешайте. Посолите, поперчите. Затем заправьте лимонным соком и оливковым маслом. Еще раз перемешайте.

Салат из руколы с хурмой

Состав: *рукола – 100 г; хурма – 2 шт.; грецкие орехи – 3 ст. л.; оливковое масло – по вкусу; рисовый уксус (или белый винный) – 1/4 стакана; соль, перец – по вкусу.*

Хурму порезать пластинками, зелень помыть, высушить. Орехи можно слегка обжарить. Смешать руколу, орехи и кусочки хурмы. Сделать из уксуса, масла и специй соус. Заправить салат соусом.

Петрушка

Веточка петрушки – это не только украшение на тарелке. Петрушка содержит очень много полезных веществ. Содержание витамина С в 150 г ее листьев не меньше, чем в таком же количестве плодов черной смородины или апельсина. 2 столовые ложки петрушки, содержащие 9,97 мг аскорбиновой кислоты, обеспечат 16,6% ее суточной потребности. Являясь мощным антиоксидантом – защитником организма от свободных радикалов, витамин С помогает предотвратить развитие и прогрессирование атеросклероза, диабета, астмы. Витамин С необходим организму для здорового функционирования иммунной системы. Его мощные противовоспалительные свойства проявляются не только в борьбе с простудой, рецидивирующими инфекциями уха, но и при ревматоидном артрите.

Еще одним важным антиоксидантом, придающим полезные свойства петрушке, является бета-каротин, преобразующийся в организме в витамин А. Необходимость витамина А для укрепления и нормальной функции иммунной системы столь велика, что медики иногда называют его «антиинфекционным витамином».

Среди другой растительной пищи петрушка выделяется высоким содержанием витамина К: в 30 г свежей зелени его содержится 123 мкг, или 153,8% от дневной нормы. Витамин К не только обеспечивает нормальную свертываемость крови, но и помогает организму в усвоении кальция, необходимого для здоровья костей, поэтому полезные свойства петрушки в борьбе с остеопорозом несомненны.

Необычными компонентами, делающими петрушку уникальным источником здоровья, являются эфирные масла (миристицин, лимонен, эвгенол, альфа-туйон) и флавоноиды (апиин, апигенин, лютеолин, кризоэриол). Содержащийся в петрушке апигенин останавливает развитие раковых клеток, вызывающих лейкемию. Известны антиканцерогенные полезные свойства петрушки.

Применение петрушки в кулинарии

Петрушка прекрасно подходит к очень большому количеству разнообразных блюд. Исключение составляют лишь сладкие блюда.

В свежем виде ее добавляют в салаты, в овощные, рыбные и мясные блюда, соусы, также используют в качестве самостоятельной закуски. Подходит она также к блюдам из дичи, яиц и крупы.

Эту пряность можно использовать в блюдах из субпродуктов, для придания последним приятного аромата.

Поскольку вкус петрушки усиливается от тепловой обработки, ее в свежем и сушеном виде повсеместно используют в бульонах, щах, борщах, супах, гуляшах.

Корень употребляют в сыром или сушеном виде в первых блюдах, подливках и соусах.

Семена (целиком или толченые) вместе с зеленью применяют в домашнем консервировании овощей (томатов, огурцов, кабачков, патиссонов, сладких болгарских перцев, баклажанов и др.). Петрушка огородная листовая также превосходно подходит для украшения разнообразных блюд. Сушеная петрушка нередко входит в состав различных сухих пряных смесей, которые в пищевой промышленности применяют для приготовления суповых концентратов.

Ее широко используют в консервном производстве при изготовлении мясных, рыбных и овощных консервов, кетчупов, соусов и т. д. Нормы употребления петрушки зависят от традиций и вкуса. В среднем свежую зелень добавляют в расчете 3 – 5 г на порцию. Сушеные листья в качестве пряности закладывают во все блюда по 0,3 – 0,5 г на порцию.

Зелень петрушки часто кладут в готовые блюда перед подачей к столу. Корень растения вводят в начале приготовления блюда.

Молочный соус с петрушкой

Состав: *свежая петрушка – 1 стакан; сливочное масло – 1,5 ст. л.; муки – 2 ст. л.; соли – 1/4 ч. л.; молотый черный перец – 1/8 ч. л.; тертый мускатный орех – 1/4 ч. л.; молока – 300 мл.*

Положить масло в кастрюлю и растопить. Постепенно добавить муку, хорошо перемешивая. Постараться, чтобы не было комков, для этого надо действовать быстро. Перемешивать, пока вся мука не впитает масло. Продолжать помешивать, пока смесь не станет однородной. Теперь, постепенно добавить молоко, продолжая помешивать. Каждый раз, когда вы добавите немного

молока, подождите, пока соус дойдет до кипения. Соус с каждым добавлением молока должен становиться густым и сливочным.

Добавить щепотку соли, черный молотый перец и тертый мускатный орех.

Добавить мелко нарезанную зелень петрушки в соус и перемешать. Вы можете добавить в соус дополнительные приправы по вкусу. Хранить соус можно в холодильнике и разогревать, помешивая, перед подачей на стол.

Лепешки с петрушкой и чесноком

Состав: *мука – 450 г; гороховая мука – 50 г; сухие дрожжи – 7 г; петрушка – 40 г; толченый чеснок – 4 зубчика; натуральный йогурт – 150 мл; кунжут – 3 ст. л.; соль – 0,5 ч. л.; масло растительное – 1 ст. л.*

Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать, чеснок очистить и измельчить. Просеять в большую миску муку, гороховую муку и дрожжи. Добавить петрушку и чеснок. Перемешать.

В отдельной посуде смешать йогурт, растительное масло и 150 мл теплой воды. Смесь должна быть комнатной температуры.

Влить получившуюся смесь в сухие ингредиенты и замесить тесто. Вымешивать на присыпанной мукой поверхности 2 минуты. Вернуть тесто в миску, накрыть и оставить на 10 минут при комнатной температуре. Замесить тесто и раскатать в большую лепешку, разрезать ее на 4 части. Придать каждой части форму капли.

Растянуть каждую лепешку по длине на 20 см, стараясь сохранить форму капли. Сбрызнуть лепешки водой и посыпать кунжутом. Предварительно разогреть духовку до 200 °С, внутрь поставить противень, чтобы он заранее нагрелся. Положить на горячий противень лепешки и выпекать 7 – 8 минут.

Такие лепешки можно готовить и с начинками.

Мясные биточки с петрушкой

Состав: *мясной фарш – 400 г; почечный жир – 20 г; молотые сухари – 1 ст. л.; яйцо – 1 шт.; мука – 2 ст. л.; петрушка – 1 пучок; костный отвар – 1 стакан; сливочное масло – 50 г; лимонный сок – несколько капель; черный перец, соль – по вкусу.*

Мелко нарезанный жир перетопить, к нему добавить кипящий костный отвар (или подсоленный кипяток). В мясной фарш добавить молотые сухари, яйцо, молотый черный перец, небольшое количество рубленой зелени петрушки, соль. Сформовать биточки, обвалять в муке.

Поместить биточки в кипящий отвар вместе с мелко нарубленной зеленью петрушки (1 пучок). После готовности битков в жидкость прибавить разведенную в холодной воде муку,

соль и лимонный сок по вкусу. Выдержать в течение еще 5 – 6 минут при кипении, посыпать зеленью оставшейся петрушки и снять с огня.

Перед подачей на стол ввести растопленное сливочное масло.

Курица с петрушкой и кедровыми орешками

Состав: *филе куриное – 500 г; зелень петрушки (средний) – 1 пучок; орехи кедровые (очищенные) – 40 г; сок лимона – 1 шт.; уксус бальзамический – 1 ч. л.; соль, перец черный молотый (по вкусу); масло оливковое – 1 – 2 ст. л.*

Измельчить в блендере кедровые орехи и зелень петрушки.

Добавить к ореховой смеси бальзамический уксус, сок лимона, соль, черный перец и оливковое масло. Перемешать. Куриное мясо смазать маринадом, оставить на 25 – 35 минут.

После этого быстро обжарить куски курицы на сухой, разогретой сковороде-гриль (или обычной). Подавать с салатом из свежих овощей.

Эскалопы из индейки с лимоном и петрушкой

Состав: *лимон – 1 шт.; свежая петрушка – 1 пучок; индейка (грудки или эскалопы) – 4 тонких ломтика; оливкового масла – 2 ст. л.; сливочное масло – 50 г; соль и черный перец – по вкусу.*

Выжать сок четверти лимона в емкость.

Оставшуюся часть лимона разрезать на тонкие ломтики и оставить для украшения. Мелко нарезать петрушку. Ломтики индейки отбить скалкой. Затем посолить и посыпать перцем. В большой сковороде довести до кипения оливковое и половину сливочного масла. Быстро на сильном огне обжаривать эскалопы в течение 3 минут с каждой стороны до образования легкой румяной корочки. Переложить мясо в теплую посуду.

Налить в сковороду 5 ст. ложек кипятка и нагреть, помешивая и отскребая приставшее ко дну мясо. Добавить половину лимонного сока, оставшееся масло и петрушку. Убавить огонь, положить эскалопы вместе с выделившимся соком в сковороду и прогреть по 30 секунд с каждой стороны. Добавить оставшийся лимонный сок и подать к столу вместе с соусом из сковороды, украсив ломтиками лимона и петрушкой.

Гарнир к блюду может быть любой.

Розмарин

Розмарин обладает очень многими полезными свойствами: общеукрепляющим, антисептическим, тонизирующим и многими другими. Также он благоприятствует выработке ферментов, которые очищают печень от токсинов и выводят их.

Листья розмарина содержат алкалоиды, дубильные вещества, розмариновую и урсоловую кислоты.

Также в листьях, верхних частях побегов и цветках розмарина есть эфирное (розмариновое) масло, максимальное количество которого скапливается в растении дважды – в момент полного цветения и во время осыпания плодов.

В составе эфирного масла розмарина – пинены, камфены, цинеол, лимонен, камфора, парацимол, борнилацетат, линалоол, борнеол, терпинеол, горечи и смолы.

Применение розмарина в кулинарии

В смеси с другими пряностями розмарин используется в кулинарии в качестве приправы к рыбным, мясным блюдам и консервам, к салатам, к соусам, добавляют его в чай.

В качестве пряности употребляют и цветки, и листья, и молодые побеги розмарина, как в свежем, так и в сушеном виде. Добавляется розмарин в пищу в небольших количествах из-за насыщенности аромата. Особенно хорошо сочетается эта пряность с рыбой, мясным фаршем, жареной птицей, грибами. Ее также добавляют к овощным блюдам и супам, а также к салатам. Популярно сочетание розмарина с белокочанной и красной капустой, его также добавляют в маринады. Для придания пряного вкуса розмарин добавляют к мягким сырам, мясу дичи, к баранине, сдобному тесту и картофелю. Известное блюдо грузинской кухни «Сациви» (отварная курица со специями и орехами под острым соусом) всегда готовится с добавлением розмарина.

В кулинарии розмарин также используют для ароматизации масла и соли. Обладая качествами антиоксиданта, розмарин является естественным консервантом для пищевых продуктов.

Кролик, запеченный с розмарином

Состав: *небольшой кролик – 1 шт.; средние красные луковицы – 2 шт.; помидоры черри – 10 шт.; маслины – 1 банка (230 г); красное сухое вино – 1 стакан; чеснок – 1 головка; уксус – 1 ст. л.; коричневый сахар – 1 ст. л.; оливковое масло – 0,5 стакана; соль – по вкусу; несколько веточек розмарина.*

Тушку кролика замочить в холодной воде с уксусом на несколько часов. Затем вынуть, обсушить, разрезать на порционные куски. Разогреть в сковороде с жаропрочной ручкой оливковое масло, переложить туда куски кролика, обжаривать до золотистой корочки, переворачивая лопаткой. Красный лук и чеснок очистить. Лук нарезать перьями, чеснок слегка раздавить ножом и добавить к кролику, обжаривать еще 2 – 3 минуты. Положить маслины без жидкости, перемешать. Обжаривать 6 – 8 минут, добавить розмарин, накрыть крышкой или фольгой, и запекать в духовке 20 минут. Вынуть из духовки, дать постоять 10 минут и подавать.

Купаты

Состав: *говяжья вырезка – 1 кг; свинина – 1 кг; специи, молотый мускатный орех, аджика, корица, имбирь, тмин, кориандр, черный перец, соль – по вкусу; чеснок – 1 крупная головка; пару веточек розмарина.*

Тщательно перемешать все травы и специи. Чеснок и розмарин измельчить. Пропустить предварительно подготовленное мясо через мясорубку. Теперь смешать мясо с приправами, добавить к полученной массе стакан воды и хорошенько отбить фарш. Далее набить наши колбаски. Перевязать сосиски на расстоянии примерно 15 – 20 сантиметров. После этого проколоть каждую колбаску в нескольких местах зубочисткой. Теперь уложить сосиски на противень и поставить в умеренно разогретую духовку примерно на час. Подать купаты к столу.

Рыба с розмарином, запеченная в фольге

Состав: *рыба любая – 500 – 700 г; розмарин – 2 – 3 веточки; лук – 150 г; лимон – 1 шт.; соль, перец.*

Розмарин придает рыбе неповторимый аромат.

Вместо розмарина можно использовать другую зелень, но тогда это будет совершенно другой рецепт.

Лук нарезать полукольцами. Лимон нарезать кружочками. В фольгу выложить немного лука и 1 – 2 кружочка лимона. На лук и лимон выложить рыбу (почищенную и выпотрошенную).

В брюшко рыбы положить веточку розмарина. Если используется филе, розмарин положить на рыбу. На розмарин положить в лук и лимон.

Посолить, поперчить. Завернуть в фольгу, выложить в форму для запекания.

Запекать при температуре 180 градусов в течение 30 – 40 минут.

Свинина с лимоном и розмарином

Состав: *свинина – 1 кг; лимон – 1 шт.; оливковое масло; розмарин – 1 веточка; мука – 1 ст. л.; соль, перец.*

Нарезать свинину небольшими полосками.

Разогреть сковороду, налить оливковое масло. Положить розмарин в масло. Выкложить свинину в сковороду и жарить на большом огне, добавить муку.

Полить свинину лимонным соком, посолить и поперчить. Закрыть сковороду крышкой и тушить 15 минут.

Украсить веточкой розмарина и дольками лимона.

Салат

По сбалансированному содержанию витаминов салат занимает особое место среди овощных культур. Особенно много в его листьях витаминов группы В – тиамина (В1), рибофлавина (В2) и пиридоксина (В6). Из жирорастворимых витаминов в салате имеются токоферол (Е) и каротин (провитамин А), а также фолиевая кислота – филлохинон (витамин К). По содержанию фолиевой кислоты салат оставляет далеко позади почти все овощные культуры, кроме шпината и зелени петрушки.

Салат богат такими минеральными веществами как калий, кальций, фосфор, магний.

Салат благодаря своему биохимическому составу занимает особое место среди овощей. В его листьях имеются почти все известные витамины (С, В1, В2, Е, К, РР), органические кислоты, а также соли кальция, железа и марганца, йод и каротин, много хлорофилла. Все эти элементы просто необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. По содержанию солей кальция салат занимает первое место среди овощей, по содержанию железа – третье место, после шпината и шнитт-лука. В наружных зеленых листьях салата содержится больше витамина С и каротина, чем во внутренних. Целебные свойства салата трудно переоценить. Благодаря сбалансированному сочетанию солей калия и натрия он снижает отложение солей, способствует регулированию водного обмена веществ.

Наличие органических кислот (лимонной и других) оказывает ободряющее действие на организм, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

Применение салата в кулинарии

Салат – одно из самых популярных зеленных растений, которое особенно ценится весной, когда в рационе недостает витаминов и минеральных веществ.

Салат – вкусный диетический овощ и обязательный компонент самых изысканных блюд европейской кухни. Он имеет низкую калорийность и богат минеральными веществами и витаминами. Но у нас эта культура только сейчас становится по-настоящему популярной.

Листья и кочаны салата обычно употребляют в свежем виде для приготовления различных салатов в смеси с другими овощными культурами (огурцами, томатами) или как самостоятельное блюдо.

Нарезанные свежие листья салата заправляют растительным маслом, горчицей, чесноком или луком, добавляют по вкусу соль, сок лимона, уксус, мелко нарезанную зелень укропа, петрушки, сельдерея, кервеля. Из салата готовят также первые блюда (суп-пюре) и вторые (отварные кочаны). Используют салат также в тушеном и жареном виде. Листья салата употребляют в пищу до того, как растение образует стебель, так как впоследствии они становятся горьковатыми.

Посевной (культурный) салат возделывается преимущественно для питания. Из стеблей получают латекс (лактукарий), широко применяемый в медицине, особенно в гомеопатии. Семена содержат масло хорошего качества. Листья салата применяются в косметике.

Для питания употребляют молодые листья листовых сортов, кочаны (кочанных и салата-ромэна), утолщенный стебель (спаржевые салаты) до появления цветочного стебля.

Весенний салат

Состав: *листья салата – 250 г; сметана – 0,5 стакана; соль, сахар, укроп – по вкусу.*

Вымытые сухие листья салата разделать руками, положить в салатницу, залить сметаной и посыпать рубленым укропом, добавить соль и сахар.

Салат зеленый

Состав: *салат-латук – 300 г; зеленый лук – 100 г; масло растительное – 20 г; яйцо – 80 г; уксус – 60 г; соль – по вкусу.*

Тонко нарезать салат-латук, зеленый лук. Крутое яйцо нашинковать. Горчицу, растительное масло, уксус, соль растереть. Все перемешать с салатом, разложить в посуду и подать к столу.

Салат со сметаной и яйцом

Состав: *салат – 1 кочан; яйца – 3 шт.; сметана – 100 г; укроп – 50 г; соль, сахар – по вкусу.*

Обмытые и обсушенные листья кочанного салата нарезать и сложить в салатницу. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать и полить сметаной.

Перед подачей на стол добавить по вкусу соль, сахар, посыпать зеленью укропа.

Зеленый салат с луком

Состав: *зеленый салат, листья щавеля или шпината – 100 г; зеленый лук – 100 г; редис – 2 – 3 шт.; майонез – по вкусу.*

Листья салата разделать руками или нарезать ножом, лук изрубить. Овощи перемешать, добавить майонез, украсить ломтиками редиса.

Салат из салата-латука с огурцами и помидорами

Состав: *листья салата – 300 г; огурец свежий, помидор – по 1 шт.; сок лимона, уксус, растительное масло в равных пропорциях – 1/3 стакана.*

К подготовленным листьям салата добавить ломтики свежих огурцов, помидоров, зелень укропа, петрушки, лука, полить смесью сока лимона или уксуса с растительным маслом. Размешать, соль и сахар – по вкусу.

Салат из салата-латука с луком и редисом

Состав: *салат-латук – 200 г; кефир – 3/4 стакана; зеленый лук – 100 г; редис – 70 г; уксус – 2 ст. л.; соль – по вкусу.*

Листья одного растения салата-латука очистить, обмыть и нарезать полосками. Прибавить равное количество нарезанного зеленого лука и редиса, залить кефиром (или смесью из 2 – 3 ст. ложек растительного масла и 1 – 2 ст. ложек уксуса), слегка посолить и все хорошо размешать. Можно сделать такой салат только из одного латука.

Салат кочанный тушеный

Состав: *салат – 3 – 4 промытых кочанчика; масло сливочное – 100 г; мясной бульон – 50 г; зеленый горошек – 10 г; соль, перец – по вкусу.*

Салата разрезать на четыре части и тушить под крышкой в небольшом количестве сливочного масла. Затем добавить сметану, разведенную мясным бульоном, и положить зеленый горошек, тушенный в сливочном масле.

Салат кочанный отварной

Состав: *салат – 1 кочан; сметана – 100 г; зелень укропа – 1 пучок.*

Кочанчики салата отварить в подсоленной воде и подавать на стол с маслом, сметаной или майонезом с добавлением зелени

укропа.

Сельдерей

Полезные свойства сельдерея не поддаются описанию, так их много. В его корнеплодах и листьях содержатся ценнейшие аминокислоты аспарагин, тирозин, каротин, никотиновая кислота, микроэлементы, эфирные масла (в корнеплодах до 10, в листьях – до 30 мг/%). Все части растения возбуждают аппетит. Сельдерей богат витаминами – это витамины группы В (тиамин, рибофлавин), витамины К, Е, провитамин А и аскорбиновая кислота. Кроме минеральных веществ, сельдерей содержит холин, протеин. Специфический вкус сельдерею придает апиол.

Сельдерей способен замедлять процессы старения, так как уникальный набор содержащихся в нем белков, витаминов, кислот и минералов обеспечивает стабильность клеток организма. Сельдерей обладает успокаивающими свойствами – зелень сельдерея используется для лечения нервных расстройств, возникающих в результате переутомления. Эфирное масло, находящееся в корнях и стеблях сельдерея, стимулирует секрецию желудочного сока. Сельдерей включают в меню больных сахарным диабетом. Он улучшает водно-солевой обмен, поэтому его особенно рекомендуют пожилым людям. В сельдерее содержатся витамины и минералы, полезные для мужчин.

Применение сельдерея в кулинарии

Зелень сельдерея в свежем виде добавляют в витаминные салаты. Сочные листья и стебли, а также нарезанные тонкими ломтиками корни кладут в супы.

Семена этого растения особенно эффектны в первых блюдах.

Сушеный, измельченный до порошкообразного состояния сельдерей используют для приготовления соусов. Прекрасно сочетается он с блюдами из домашней птицы, особенно жирной, и яиц. В качестве добавки сельдерей используют при изготовлении домашних свиных колбас.

Эта пряность также, придает изысканный вкус и аромат мясным, овощным (из моркови, картофеля, капусты, томатов, баклажанов и др.) и грибным блюдам. Его часто применяют в блюдах, приготовленных из бобовых культур. В кулинарии некоторых европейских стран ее для улучшения вкуса кладут в мясные подливки.

Сушеные корни сельдерея добавляют в некоторые сухие пряные смеси.

В домашнем консервировании эту пряность используют в маринадах при засолке огурцов, баклажанов, патиссонов и кабачков.

Суп-пюре из фасоли с сельдереем

Состав: *фасоль – 800 г; вода – 2 л; лука-порей – 2 – 3 стебля; морковь – 1 небольшая; корень сельдерея – 1 – 2 шт.; сливки – 0,5 стакана; яйцо – 1 шт.; сливочноемасло – 2 ст. л.; костный бульон – 0,5 л; белый хлеб – 150 г; соль – по вкусу.*

Подготовить фасоль, залить 2 л воды, добавить лук-порей, морковь, сельдерей, посолить и варить до готовности, после чего протереть через сито вместе с отваром. Полученное пюре развести костным бульоном. Сливки подогреть, взбить с яичным желтком и эту смесь ввести в суп, добавить сливочное масло. Подать горячим с гренками.

Салат грибной с сельдереем и сладким перцем

Состав: *свежие грибы – 300 г; корень сельдерея – 200 г; сладкий перец – 3 шт.; сало – 50 г; растительное масло – чуть больше 1/2 стакана; вино – 2 – 3 ст. л.; уксус – 1 ст. л.; чеснок – 5 зубчиков; соль, перец – по вкусу.*

Чеснок растереть с солью, сало нарезать небольшими кубиками. Грибы очистить, промыть, обсушить на полотенце, мелко нарезать и обжарить на растительном масле, после чего смешать их с салом и чесноком и жарить 3 – 4 минуты. Затем влить вино и тушить на слабом огне 5 – 7 минут. Корень

сельдерея очистить, мелко нарезать. Из перца удалить семена и порезать его соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, перец и заправить растительным маслом.

Капуста с сельдереем и морковью

Состав: *капуста – 10 кг; сельдерей (коренья, можно зелень) – 1 кг; морковь – 200 г; чеснок – 300 г; перец черный (горошек) – 20 шт.; соль – 250 г.*

Капусту мелко нашинковать, корень сельдерея и морковь натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный чеснок, перец и соль. Все хорошо перемешать и плотно набить в банки. Поставить гнет и вынести на холод.

Сельдерей в растительном масле

Состав: *сельдерей – 1 кг; масло растительное (любое) – 1 л.*

Вымытый сельдерей разложить, чтобы стекла вода, мелко порубить, уложить в банку и залить растительным маслом, после чего банку закатать крышкой. Так можно приготовить любую зелень. Использовать как приправу круглый год.

Листья сельдерея маринованные

Состав: *сельдерей (листья); вода – 4 стакана; 9%-ный уксус – 1 стакан; соль – 40 – 80г; сахар – 40 – 100г.*

На литровую банку: *чеснок – 2 – 4 зубчика; лавровый лист – 2 шт.*

Отобрать свежие, здоровые листья сельдерея и тщательно вымыть. На дно банок положить зубчики чеснока и лавровый лист, а затем подготовленные листья сельдерея. Залить горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде 20 – 25 минут.

Курица с рисом и сельдереем

Состав: *куриные грудки – 300 г; яйцо (белок) – 1 шт.; мука – 1 ст. л.; сельдерей – 1 веточка; красный перец – 1 стручок; корень имбиря – 4 кусочка; лук репчатый – 2 шт.; растительное масло – 1,5 ст. л.; соевый соус – 2 ст. л.; коньяк – 1,5 ст. л.; крепкий куриный бульон – 2 ст. л.; отваренный рис – 500 г.*

Тонко порежьте куриные грудки. Посолите, добавьте соль и муку. Мелко порежьте сельдерей, красный перец, имбирь и лук. На сковороде разогрейте масло и обжарьте мясо до золотистого цвета. Выложите его на блюдо. В сковороду положите сельдерей, перец, имбирь и лук. Все это обжарьте примерно полминуты, затем соедините с мясом. Добавьте соевый соус, коньяк и бульон. Еще раз нагрейте. Подавайте с горячим рисом.

Лобио с сельдереем и луком-пореем

Состав: *фасоль – 300 г; зелень сельдерея 5 – 6 – веточек; лук-порей – 6 – 8 стеблей; стручковый перец и соль – по вкусу.*

Перебранную, промытую фасоль (в зернах) всыпать в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Во время варки, по

мере выкипания воды, можно добавлять кипяток. В готовую фасоль добавить мелко нарезанный сельдерей и лук-порей, соль, толченый стручковый перец и, дав покипеть 1 – 2 минуты, снять с огня. Готовая фасоль должна иметь вид жидкой каши.

Баранина с сельдереем

Состав: *баранина – 300 г; сельдерей – 100 г; репчатый лук – 100 г; лимон – 30 г; яйцо – 1 шт.; топленое масло – 20 г; сливочное масло – 40 г; соль, сельдерей, перец – по вкусу.*

Баранину разрезать на куски и обжарить на масле до полуготовности. Мелко нарезанный репчатый лук обжарить на масле, коренья сельдерея промыть и тонко нарезать. Обжаренные куски баранины положить в глубокую кастрюлю, добавить жареный лук, сельдерей, соль, перец, кинзу и залить горячей водой так, чтобы она покрыла продукты. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и тушить мясо до готовности. Для приготовления подливки яичные желтки растереть со сливочным маслом, добавить сок, который образовался при тушении баранины, поставить на огонь и, непрерывно помешивая, довести смесь до кипения, влить лимонный сок, перемешать и снять с огня. Подать баранину с подливкой, украсив веточками зелени сельдерея.

Чабрец

В состав чабреца входят многие полезные вещества. Это камедь, органические кислоты, флавоноиды, каротин, смолы, витамины В и С, дубильные вещества, полезные горечи, цимол и тимол. И в первую очередь чабрец обладает антисептическим действием. Также ему присуще противовоспалительное, обезболивающее, отхаркивающее, бронхорасширяющее, спазмолитическое, слабое снотворное, противоглистное и многие другие свойства. Чабрец эффективно помогает при таких заболеваниях как суставный и мышечный ревматизм, ушибы и неинфекционный сыпи. В борьбе с ними принимают ванны из чабреца.

Наземная часть растения содержит 0,5 – 1 % эфирного масла, горькие вещества, смолы, яблочную, уксусную и омаловую кислоты, минеральные соли. В состав эфирного масла входят около 30 % тимола и 15 – 20 % карвакрола – основные вещества, обладающие сильными антисептическими свойствами .

Эфирное масло чабреца очень полезно в косметологии. Оно останавливает выпадение волос, возвращает жизнь ослабленным, поврежденным волосам, подвергавшимся интенсивному воздействию химических веществ в процессе окрашивания и завивки.

Чай из чабреца помогает детям при дисбактериозе.

Экстракт чабреца и его эфирное масло используется в парфюмерно-косметической промышленности в лосьонах, кремах для нормальной и жирной кожи, шампунях и пенах для ванн, как ароматизатор для отдушки туалетного мыла, помады, для зубных паст. Если повесить в квартире матерчатый мешочек с чабрецом, из воздуха исчезнут вредные микроорганизмы и химические загрязнители. Их место займут полезные и душистые фитонциды чабреца. А если перекладывать им одежду в шкафу, он отпугивает моль.

Применение чабреца в кулинарии

Чабрец широко используется как приправа и пряность, его можно добавлять в еду как самостоятельную приправу, но чаще он входит в состав смесей.

В быту чабрец используется в качестве пряности при солении, мочении, как приправа к овощным, мясным, рыбным блюдам, для отдушки колбас, соусов, сыров, желе, чая. В кулинарии используют верхушечные части неодревесневших веточек: добавляют в бутербродное сливочное масло часто вместе с эстрагоном и для ароматизации меда. Зелень чабреца можно добавлять в еду как самостоятельную приправу. Однако чаще всего он входит в состав различных травяных смесей для гарнира, где незаменим наряду с петрушкой и лавровым листом. Используется чабрец и в косметике.

Чабрец – чудесная добавка к чаю и при изготовлении ароматных алкогольных и безалкогольных напитков.

Окорок в сухарях

Состав: *свиной окорок (передний) – около 2 кг; ржаной хлеб (без добавок) – 0,5 буханки; чабрец (сушеный) – 2 ст. л.; соль – 1 ст. л.; оливковое масло – по вкусу.*

Смесь для маринования окорока: сушеный чабрец, соль, добавить столько оливкового масла, чтобы получилась густая кашица, растереть в ступке. Окорок очистить от жира, пленок и хорошенько натереть ароматной травяной смесью. Накрыть мясо пленкой и убрать в прохладное место минимум часа на 2. Можно оставить и на ночь. Свежий хлеб нарезать тонкими ломтиками и подсушить в духовке. Измельчить сухарики в мелкую крошку и обсыпать ими мясо, не просто обсыпать, а втирать их в мякоть.

Переложить мясо на противень и запекать при 200 градусах до готовности. Если крошки начнут пригорать, прикройте фольгой. Готовность проверьте, проткнув мясо ножом: выделяющийся сок должен быть прозрачным. Готовое мясо достать из духовки и дать ему остыть на противне. Мясо нарезать ломтиками. Оно получится сочным, с легким запахом чабреца и ржаного хлеба.

Форель с чабрецом

Состав: *форель охлажденная – 500 – 600 г; лайм – 1шт.; перец болгарский сладкий – 1/4 шт.; чабрец – несколько веточек; соль, перец черный молотый – по вкусу; фольга.*

Форель подготовим и порежем на порции. Тонкими кружками режем лайм, перец режем тонкими полосками. Чабрец моем и разбираем на маленькие веточки. На фольгу кладем пару

ломтиков лайма, 1 – 2 веточки чабреца, 2 – 3 кусочка перца, на это все укладываем форель, солим, перчим, на рыбку укладываем (как и снизу) лайм, перец и чабрец. Заворачиваем плотно конвертиком, фольгу дополнительно прижимаем, чтоб во время приготовления не вытекал сок. Так поступаем со всеми кусочками рыбы. На сухую сковородку укладываем упакованную в фольгу рыбу и готовим на среднем огне время от времени переворачивая, минут 20 – 30. Форель получается в собственном соку, пропитанная ароматом чабреца и с нежной приятной кислинкой лайма. Подаем с любым гарниром.

Маринованные сливы

Состав: *слива (8 штук, по 4 в каждую банку) – 440 г; уксус (винный белый) – 700 мл; сахар (сахарная пудра) – 430 г; чабрец (свежий) – 1 пучок; розмарин (свежий) – 1 пучок; лавровый лист – 8 шт.; чеснок – 4 зубчика; перец черный (горошком) – 0,5 ч. л.; соль – 0,5 ч. л.*

Указанное количество ингредиентов рассчитано на 2 банки объемом 0,5 л каждая.

Маринад: в кастрюлю выливаем уксус, добавляем к нему сахарную пудру и перемешиваем, чтобы она растворилась. Бросаем туда же розмарин, чабрец, лавровый лист, горошины перца и неочищенные зубчики чеснока. Накрываем крышкой и оставляем томиться на медленном огне около 2 часов, помешивая 2 – 3 раза в процессе готовки.

В кипящей воде стерилизуем банки, в которых будем консервировать сливы. Сливы промываем и в каждой делаем несколько сквозных отверстий зубочистками.

Как только маринад в кастрюле готов, можно наполнять банки. Кладем сливу и равномерно распределяем по банкам все специи и травы из маринада. Сверху добавляем сливу и заливаем маринадом.

Закрываем банки крышками и, перевернув их вверх дном, оставляем остывать. После этого убираем в прохладное темное место на 2 недели.

По прошествии этого времени можно открывать и пробовать. Но можно подождать до зимы.

Напиток из калины и чабреца

Состав: *калина – 500 г; чабрец – 50 г; мед – 150 г; вода – 3 л.*

Ягоды калины перебрать, промыть, выдавить сок. Чабрец залить кипятком, прокипятить, процедить, в отвар добавить сок калины, мед, довести до кипения и охладить. Готовый напиток разлить в бутылки и хранить в холодном месте.

Шпинат

Эта листовая овощная скороспелая культура, рано поспевает и дает зелень тогда, когда других овощей еще мало. Его используют для приготовления первых и вторых блюд, салатов и соусов. Используют шпинат и в целебных целях.

Листовые овощные культуры – мангольд, шпинат, садовая лебеда, щавель и ревень – относятся к группе шпинатных растений, зелень которых годится для употребления в сыром и в вареном виде.

Наибольшую ценность из этой группы растений имеет шпинат как источник комплекса витаминов. Причем витамин С и каротин шпината очень стойки и почти не разрушаются при варке. Растение богато минеральными веществами, особенно железом. Белка в сухом веществе шпината содержится в 1,5 раза больше, чем в сухом веществе молока.

Это листовое растение содержит легкоусвояемые белки, углеводы, а также много калия, магния, железа, фосфора, йода, витамины А, В, С, В1, В2, В9, D, Р, Е, Н, РР, К и секретин, способствующий лучшему пищеварению.

Зелень шпината богата витаминами, минеральными солями, белками. По количеству протеина он стоит рядом с молоком и уступает лишь мясу.

Применение в кулинарии

Шпинат – однолетний пряный овощ, листья которого повсеместно используются в пищу. Шпинат имеет пресный аромат и слегка кисловатый вкус.

Шпинат едят свежим, готовят на пару, тушат, обжаривают, замораживают, сушат или консервируют в виде уваренного пюре.

Молодой зеленый шпинат кладут в салаты, супы (крапивные щи, окрошку), соусы, горячие блюда из яиц, мяса, рыбы, птицы, овощей, подают к сыру, бекону, гренкам, сливкам, кедровым орехам, помидорам, фасоли, гороху, рису.

Размороженный шпинат подойдет для приготовления салатов, супов, заправки к картофельному пюре, яичницы, омлета, шпинатного закусочного крема, гарниров к мясу, курице и рыбе, начинок для пирогов, запеканок.

Сушеный и консервированный шпинат хорош как источник витаминов в зимнее время. Такой шпинат добавляют в супы и основные блюда из мяса и рыбы.

Чтобы блюдо из шпината стало вкуснее, нужно заправить его смесью свежевыжатого лимонного сока и оливкового масла (в соотношении 1 ст. ложка масла на 1 ч. ложку сока). Или добавить в блюдо к зелени шпината немного щавеля.

Шпинат хорошо сочетается с мускатным орехом, цедрой цитрусовых, черным перцем, укропом, фенхелем, петрушкой, базиликом и другими пряностями.

Шпинат едят вареным, тушеным или припущенным и сырым. Перед использованием шпинат перебирают, удаляя при этом загнившие и испорченные листья, и тщательно несколько раз моют в большом количестве холодной воды.

Салат из шпината с яйцом

Состав: *шпинат – 250 г; яйцо – 1 шт.; сливки – 1 ст. л.*

Листья шпината лучше рвать рукой, а не резать ножом. Сложить горкой, присыпать крошками вареного вкрутую яйца, окропить сливками.

Суп из шпината

Состав: *шпинат – 400 г; маргарин или сливочное масло – 30 г; овсяные хлопья или рис – 100 г; вода или бульон – 1,5 л; сметана или кефир – 1,5 стакана; соль, перец, жареный лук (нарезанный кружочками).*

В растопленном жире быстро обжарить овсяные хлопья или рис, влить кипящую воду и варить крупу до полуготовности. Затем добавить мелко нарезанный шпинат, соль, щепотку перца и немного поварить. В каждую порцию положить жареный лук и

сметану.

Гарнир из шпината

Состав: *шпинат – 1 кг; 2 лук – 2 шт.; маргарин или сливочное масло – 40 г; мука – 30 г; перец – по вкусу.*

Шпинат залить 3/4 стакана кипящей воды и довести до кипения. Отвар отделить и использовать его для приготовления соуса, а шпинат измельчить вместе с луком. Отдельно приготовить соус: обжарить муку с жиром до светло-желтого цвета, развести горячим отваром, довести до кипения и варить в течение 5 – 7 минут. В полученную массу ввести подготовленные овощи, соль, перец и при помешивании проварить еще в течение 2 – 3 минут.

Шпинат отварной

Состав: *шпинат – 400 г; сметана – 3 ст. л.; молотые сухари – 1 ст. л.*

Шпинат залить едва подсоленным кипятком и дать вскипеть. Тотчас снять с огня, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, посыпать молотыми сухарями, окропить сметаной.

Шпинат с рисом

Состав: *300 г шпинат – 300 г; рис – 0,5 стакана; измельченные грецкие орехи – 1 ст. л.; черный молотый перец.*

Рис отварить в кипятке. Объем воды должен в 3 раза превосходить объем риса. По готовности рис снять с огня и выложить в глубокое блюдо. Измельчить шпинат, густо обсыпать им рис. Измельченные грецкие орехи прогреть на сковороде и посыпать кашу.

Шпинат, запеченный с колбасой

Состав: *шпинат – 1 кг; белый хлеб – 200 г; 2 – 3 яйца – 2 – 3 шт.; колбасы или вареного мясо – 150 г; маргарин, соль, мускатный орех или красный перец – по необходимости.*

Мелко нарезанный шпинат посолить, потушить в собственном соку и перемешать с размоченным и отжатым белым хлебом, яйцами, нарезанной кубиками колбасой или мясом и пряностями. Массу поместить в смазанную маслом кольцеобразную форму (в центре конус), запечь и духовке. Готовое блюдо переложить на подогретую тарелку. Середину кольца можно заполнить горячим картофельным пюре или отварным рисом.

Омлет со шпинатом

Состав: *шпинат – 500 г; яйца – 8 шт.; мускатный орех – по вкусу; 2 ст. ложки муки, маргарин или сливочное масло, соль.*

Нарезанный шпинат потушить с жиром. В подготовленную массу ввести яичные желтки, муку, соль, пряности. Все перемешать и добавить взбитый белок. Смесь вылить на

раскаленную, смазанную жиром сковороду и запечь.

Оладьи из шпината с картофелем

Состав: *шпинат и картофель – по 500 г; мука – 100 г; 2 яйца – 2 шт.; сметана, растопленный жир, мускатный орех, соль, натертый хрен – по необходимости.*

Картофель отварить, размять, смешать с мукой, мускатным орехом, солью. Сырой шпинат мелко нарезать и смешать с яйцами и подготовленной картофельной массой. Жарят оладьи с обеих сторон на раскаленной, смазанной жиром сковороде.

При подаче поливают сметаной и посыпают натертым хреном.

Щавель

О пользе щавеля известно с древнейших времен. Молодые листья щавеля богаты витаминами A, B, C, D и минеральными солями, он содержит ценные органические кислоты – яблочную и лимонную. Летом в листьях много щавелевой кислоты, поэтому в пищу употребляют лишь весенний щавель.

В 100 г сырого продукта содержится в среднем около 40 мг витамина С (аскорбиновой кислоты), то есть почти столько же, сколько и в крыжовнике, и больше, чем в красной смородине, а также 6 мг витамина А (каротина), то есть немного меньше, чем в моркови красной (примерно на 1/3 часть).

Щавель содержит также значительное количество белковых веществ, минеральные соли калия и железа, углеводы и щавелевую кислоту, которая придает ему кислый вкус.

Применение в кулинарии

Щавель обладает многочисленными полезными свойствами: он способен улучшать функции желудочно-кишечного тракта, особенно печени и желчного пузыря, оказывает очень хорошее действие при различных сердечно-сосудистых заболеваниях.

Щавель – вкусная и очень полезная весенняя зелень. Однако, как и с любым продуктом питания, не следует им злоупотреблять. В особенности это касается людей, страдающих болезнями почек и мочевыделительной системы. Если здоровым людям достаточно кушать блюда из щавеля 1 – 2 раза в неделю, то с больными почками – не чаще 1 раза в 2 недели, или вообще отказаться от употребления его в пищу.

Особенно вкусен щавель в супе с яйцом, сваренным вкрутую. В позднюю Пасху, когда на пригорках уже можно найти щавель, принято готовить фаршированные щавелем яйца.

Рисовая каша с щавелем

Состав: *щавель – 100 г; зелень петрушки укропа и кинзы – 100 г; рис – 3/4 стакана.*

Налить в кастрюлю воды втрое больше, чем риса. Когда вода вскипит, заложить рис. Варить до готовности. Отодвинуть кастрюлю на край плиты. Щавель довольно крупно нарезать, огородную зелень мелко нашинковать. Вмешать щавель в рисовую кашу, выложить ее на блюдо, посыпать сверху зеленью.

Щавель в масле

Состав: *щавель – 700 г; сливочное масло – 300 г.*

Свежий щавель очистить от корешков, промыть и обсушить. Тушить с частью масла на слабом огне 30 минут. Остудить и поставить в холодильник. На следующий день в этот щавель добавьте еще 50 г масла и потушить 10 – 15 минут. То же повторить на 3-й и 4-й дни. На 5-й день снова добавить 50 г масла и на слабом огне тушить 10 минут. Подавать очень горячим.

Пирог с щавелем

Начинка: *листья щавеля – 300 – 500 г; сахар – 100 г.*

Тесто: *сахарное печенье (типа «Юбилейное») – 400 г; сливочное масло – 50 – 80 г; яйца – 2 шт.*

Щавель вымыть, обсушить, отрезать грубые стебли и произвольно порезать. Положить в миску, всыпать сахар и размять толкушкой, чтобы щавель потерял свой объем.

Печенье растолочь в крошку. В миске смешать яйца с размягченным сливочным маслом. Добавить толченое печенье. Размешать ложкой. Должно получиться мажущее тесто.

В форму диаметром положить кружок бумаги или фольги.

Выложить тесто и распределить его по дну формы, формируя небольшие бортики.

На тесто выложить щавель. Запекать при температуре 180 – 200 ˚С 15 – 25 минут.

Заготовки впрок

Щавель на зиму можно заморозить. Для этого промойте и обсушите листья щавеля, порежьте их и разложите по целлофановым пакетам. Сжимая содержимое пакета, выдавите из него лишний воздух и плотно завяжите. А затем заморозьте и храните всю зиму в морозильной камере.

При приготовлении супов необязательно размораживать щавель. Вы смело можете опускать его в кипящий бульон, не забывая потом только довести до повторного кипения.

Еще один вариант заготовки щавеля – это соление. Промытую зелень кладут в банки и пересыпают солью (0,5 стакана на 3-литровую банку зелени), закрывают и хранят в холоде.

Укроп

Укроп, пожалуй, самая распространенная зелень, которая постоянно находится на нашем столе. Ведь кроме исключительных вкусовых качеств, укроп обладает и множеством полезных и лечебных для здоровья свойств. В зелени укропа содержится витамин С, каротин, витамин В, никотиновая и фолиевая кислоты, а также многие ценные микроэлементы, такие как соли кальция, калий, железо, фосфор.

Благодаря такому состав, укроп эффективно регулирует работу желудочно-кишечного тракта, понижает давление и благотворно влияет на сердечную деятельность. В силу полезных свойств, укроп способен облегчать симптомы цистита и почечных заболеваний. Укроп обладает мочегонными и желчегонными свойствами, а также применяется как средство усиления секреции молока у кормящих матерей. А еще зелень укропа мгновенно облегчает головную боль и помогает справиться с бессонницей.

Применение укропа в кулинарии

Зелень укропа применяют как в лечебных целях (делая разные отвары и настойки) так и кулинарных, так как укроп обладает сильным пряным освежающим вкусом и запахом.

Мы добавляем укроп в овощи, уху, супы, чаи. Мы его варим, тушим, едим сырым. Более широкого применения, пожалуй, не имеет ни одна пряность. Можно смело сказать, что укроп – наша любимая зелень.

Тушеный укроп

Состав: *укроп – 2 кустика; семена укропа – 1 ч. л.; соевое молоко – 0,5 л; оливковое масло – 2 ст. л.; мука – 2 ст. л.; соль и молотый черный перец – по вкусу.*

Нарезанный укроп и семена укропа залейте соевым молоком, доведите до кипения и кипятите минут 10 (до размягчения). Снимите с огня, остудите.

Очень важно, чтобы укроп «плавал» в укропно-соевом молоке.

Выложите укроп в мелкую, пригодную для духовки посуду. Отдельно подогрейте масло в кастрюле, добавьте муку, размешайте до консистенции пасты, добавьте в теплое укропно-соевое молоко и продолжайте нагревать до загустения. Добавьте соль и перец по вкусу, разлейте поверх укропа соус и тушите в духовке при 180 ˚С около 10 минут.

Печеный картофель с укропом

Состав: *оливковое масло – 1 ст. л.; картофель – 1 кг; укроп – 1 пучок; красный лук – 1 шт.; помидоры – 6 шт.; 1 лимон – 1 шт.; петрушка – 1 пучок; соль и молотый черный перец – по вкусу; овощной бульон – 250 мл.*

Смажьте противень маслом. Картофелины разрежьте на четыре части и положите на дно противня и добавьте мелко нарезанные овощи слоями так, чтобы сверху оказались ломтики лимона. Добавьте соль, перец, нашинкованную петрушку. Добавьте бульон и выпекайте в духовке, накрыв блюдо фольгой, в течение 50 минут при температуре 200 ˚С.

Сырные блинчики с укропом

Состав: *сыр твердый – 300 г; яйцо куриное – 5 шт.; молоко – 3 стакана; мука пшеничная – 2,5 стакана; масло сливочное (для смазывания сковороды) – 80 г; укроп – 1 пучок; соль – по вкусу.*

Сыр натереть на мелкой терке. Желтки отделить от белков и взбить с молоком.

Добавить натертый сыр и муку. Перемешать. Взбить белки с солью. Аккуратно ввести в тесто. Добавить мелко нарезанный укроп, перемешать. Консистенция теста должна быть похожей на

жидкую сметану. Выпекать на смазанной маслом сковороде до золотистой, хрустящей корочки.

Сметанный соус с укропом

Состав: *сливочное масло – 2 ст. л.; пшеничная мука – 2 ст. л.; молоко – 2 стакана; сметана – 4 – 5 ст. л.; укроп – 1 пучок; молотый черный перец, соль – по вкусу.*

Муку слегка обжарить на сливочном масле, влить горячее молоко и прогревать, непрерывно помешивая, пока соус не приобретет консистенцию густой сметаны.

Добавить сметану, рубленый укроп, соль, перец и немного прокипятить.

Яйца, фаршированные укропом

Состав: *яйца – 4 шт.; укроп – 1 пучок; масло сливочное – 30 г.*

Сварите яйца, очистите, разрежьте вдоль на половинки, отделите желтки, пропустите их вместе с укропом и сливочным маслом через мясорубку. Полученной массой заполните половинки яиц, сверху смажьте майонезом и украсьте свежими огурцами.

Салат из сырого шпината с укропом

Состав: *шпинат – 500 г; сок 1 лимона; растительное масло – 3 ст. л.; натертый хрен – 1 ч. л.; небольшая луковица, зелень петрушки пли укропа.*

Мелко нарезанный сырой шпинат смешать с натертым хреном, луком, нарезанной петрушкой или укропом, добавить сок лимона, растительное масло. Все хорошо перемешать.

Салат можно подавать к различным мясным и рыбным блюдам.

Эстрагон (тархун)

Эстрагон содержит эфирное масло, витамин С, дубильные вещества, горечи, провитамин А, рутин, марганец, кобальт, медь. В листьях и молодых побегах содержится витамина С до 70 мг%, каротина 6 – 8 мг%, рутина 170 мг%. Эстрагон улучшает пищеварение, является противоглистным, мочегонным средством. Помогает избавиться от мокроты и даже уменьшает зубную боль. Положительно влияет на нервную систему. Эстрагон ценен не только своим необычным пряным вкусом, но и тем, что содержит большие дозы витамина С, который, как известно, очень полезен человеческому организму: придает бодрости, защищает иммунную систему как витаминное средство. В народной медицине тархун используют как мочегонное средство, в лечении цинги, как общеукрепляющий компонент в рационе питания, как глистогонное средство. Еще с древности эстрагон принимали при бессоннице, неврастении и депрессиях. Тархун способен облегчить зубную и головную боли, применяется при лечении бронхитов и воспаления легких.

При неврозах и стрессовых состояниях готовят настой из сухой травы. Употребляя в пищу эстрагон, малоежки смогут добиться повышения аппетита, лучшей усвояемости пищи желудочно-кишечным трактом. Мужчинам полезные свойства эстрагона помогут усилить половое влечение и повысить потенцию. Трава тархуна обладает антисептическим и противовоспалительным свойствами.

Применение эстрагона в кулинарии

В пищу используют всю надземную часть, обладающую приятным запахом и острым вкусом. Аромат эстрагона пряный и острый, вкус – пикантно терпкий. Применяется эстрагон для приготовления эстрагонового уксуса, горчицы с эстрагоном и различных смесей пряностей. Употребляется как пряность в небольшом количестве в приготовлении блюд из риса, китайских блюд, вареной рыбы, майонезов. Уксус с эстрагоном используется в консервировании огурцов, тыквы и овощей, для приготовления соусов, шампиньонов, цветной капусты и спаржи. Кроме того, он употребляется для приготовления блюд из томатов, фасоли, телятины и ягнятины, крабов. Популярны также некоторые блюда с эстрагоном, такие, например, как жареная дичь, дичь в сметане, баранина. Он улучшает вкус вареных свиных ножек, свиной грудинки и копченостей. Вкус эстрагона станет отчетливее, если блюдо слегка сбрызнуть лимонным соком. Мелко нарезанные листики эстрагона или кончики листьев добавляют в качестве пряности к птице, яйцам, светлым соусам, блюдам из мяса, а также ко всем видам салатов. Можно использовать эстрагон и для изготовления зеленого масла. Листья эстрагона используют для приготовления вкусных и питательных салатов, борщей, супов, приправ к овощным, рыбным, грибным и мясным блюдам, соусам. Особенно незаменим эстрагон при засолке огурцов и томатов, для приготовления маринадов, которые высоко ценятся на мировом рынке. Он придает особую крепость огурцам, тонкий аромат, которые так ценят гурманы всего мира.

Используют его листья и в сушеном виде. Для этого их укупоривают в банках и обвязывают марлей.

Огурчики с эстрагоном

Состав: *вода – 2/3 л; эстрагон (в любом виде) – по вкусу; чеснок – 2 – 3 зубчика; перец чили (острый); уксус столовый – 1/3 л; соль – 20 г; сахар – 10 г.*

Приготовить маринад из воды, уксуса, соли, сахара. Мелкие огурцы промыть, сложить в банки. Каждый слой переложить эстрагоном (можно использовать свежий, а можно и сушеный). Сверху положить полоски красного острого перца и 2 – 3 зубчика чеснока. Залить маринадом и пастеризовать 20 минут (литровые банки) при температуре 80 – 85 С.

Лосось с эстрагоном

Состав: *лосось (без головы и хвоста, плавники обрезать) – 1 шт.(2 кг); лимон (тонко нарезать) – 2 шт.; оливковое масло – 2 ст. л.; соль – 0,5 ч. л.; черный перец (молотый) – 0,5 ч. л.; эстрагон*

– 1 пучок; петрушка – 1 пучок.

***Для соуса с каперсами** : сметана – 3/4 стакана; майонез – 0,5 стакана; молоко – 1/4 стакана; каперсы – 3 ст. л.; эстрагон (зелень) – 2 ст. л.; лимон (тертая цедра) – 0,5 ч. л.; черный перец (грубомолотый) – 1/8 ч. л.*

Выстелите противень фольгой. Нагрейте духовку. Посредине противня положите кружками нарезанный лимон в одну линию. Рыбу натрите оливковым маслом и положите на лимонные кружочки. Посолите и поперчите рыбу внутри и положите в брюшко половину оставшегося количества лимона, эстрагон и петрушку. Сверху на рыбу положите остальные кусочки лимона.

В миске смешайте ингредиенты для соуса – должно получиться примерно 1,3 стакана. Запекайте лосось в течение 40 минут. Уберите с готовой рыбы лимон и аккуратно вилкой снимите с с рыбы кожицу. Переложите рыбу на большое блюдо. Украсьте кусочками свежего лимона и веточками эстрагона. Подавайте с соусом с каперсами.

Сливочное масло с эстрагоном

***Состав:** сливочное масло – 110 г; эстрагон (тархун), мелко порезанный – 2 ст. л.; петрушка, мелко порезанная – 2 ст. л.; лук, мелко порезанный – 1 ст. л.; соль, молотый черный перец – по вкусу; цедра лимона измельченная – 0,5 ч.л.*

Смешать зелень, перец, лимонную цедру. Перетереть в ступке до образования кашицы. Смешать толченую зелень с рязмягченным сливочным маслом. Посолить по вкусу.

Сформировать из масла цилиндр, завернуть в пищевую пленку и заморозить.

Подавать к овощам, рыбе, мясу и свежему хлебу.

Приправа с эстрагоном

***Состав:** уксус с эстрагоном – 3 ч. л.; перец черный молотый – 1 ч. л.; горчичный порошок – 1,5 ч. л.; мед – 1 ч. л.; эстрагон свежий рубленый – 3 ч. л.; эстрагон сухой – 2 ч. л.*

В небольшой кастрюле тушить уксус с перцем. Смешать с медом, горчицей, добавить немного растительного масла, продолжать тушить на маленьком огне, после чего добавить эстрагон. Получилась вкусная приправа к овощам.

Креветки с эстрагоном

***Состав:** очищенные креветки – 50 г; сметана – 125 г; майонез – 60 г; зелень петрушки – 15 г; рубленый свежий эстрагон – 1 ст. л.; анчоусная паста – 1 ч. л.; молотый черный перец – 1/4 ч. л.*

Вскипятите 1,5 л воды в трехлитровой кастрюле на сильном огне. Положите креветки и вновь доведите до кипения, варите 1 – 2 минуты. Обсушите. Приготовьте соус из эстрагона. Смешайте в блендере сметану, майонез, петрушку, эстрагон, анчоусную пасту

и перец. Перелейте соус в чашку. Если не собираетесь подавать на стол немедленно, поместите раздельно соус и креветки в холодильнике. Подавайте креветки к столу на большом блюде вместе с соусом.